

## Considerações metodológicas para a realização do aquecimento desportivo

Consideraciones metodológicas para la realización del calentamiento deportivo  
Methodological considerations for the realization of the sports heating

\*Docentes da Faculdade de Educação Física, Esportes e Recreação da Universidade de Guaiaquil  
\*\*Universidade das Forças Armadas, Sangolqui (Equador)

MSc. José Ramón Guerra Santiesteban\*  
manati280173@yahoo.es

MSc. Germán Rafael Rojas Valdez\*  
germanrojasvaldes@yahoo.es MSc.

Alfredo Recalde Ayona\*  
alfredorecalde16@hotmail.com

MSc. Jimmy Arevalo Suquitana\*  
jimjudo@hotmail.com

MSc. Melvin José Zavala Plaza\*  
mejozapla@hotmail.com

MSc. Enrique Chávez Cevallos\*\*  
mechavez1@espe.edu.ec

### Resumo

Este artigo é uma contribuição para ajudar no desenvolvimento de todas as manifestações da Cultura Física e do Esporte, contém os elementos essenciais de uma das ações mais importantes dentro do mundo da atividade física, "o aquecimento", tanto para as aulas de Educação Física, o treinamento desportivo, as diferentes manifestações da Cultura Física, as atividades terapêuticas e o trabalho com diferentes pacientes com doenças crônicas não transmissíveis. Estes elementos, entre outros, são as tarefas básicas que este texto tentará cumprir, as formas de realização, os benefícios, a influência no ser humano, a duração, os fatores dos quais depende, a metodologia para sua realização, a ordem adequada de sua execução, bem como outras avaliações que deve ser consideradas pelo professor que trabalhe em qualquer uma das atividades mencionadas.

Unitermos: Aquecimento. Metodologia. Esporte. Educação Física.

### Abstract

This article is a contribution to support the development of all forms of Physical Culture and Sport, contains the essential elements of one of the most important actions in the world of physical activity, "The Warming", either for physical education classes, sports training, the different manifestations of Physical Culture, the therapeutic activities and working with different patients with chronic non-communicable diseases. These factors among others, are the basic tasks that this paper will attempt to comply, profits, influence on humans, the duration, the factors, the methodology for its implementation, the logical order of execution, as well as other assessments which must all be aware that professor who serves on any of the above activities.

Keywords: Heating. Methodology. Sport. Physical Education.

### Agradecimentos

Ao "Programa Prometeo" da Secretaria do Ensino Superior, Ciência, Tecnologia e Inovação (SENESCYT) da República do Equador.

Tradução: Leandro Pereira da Silva - [leandrops@seed.pr.gov.br](mailto:leandrops@seed.pr.gov.br) Licenciado em Educação Física pela Faculdade União das Américas - UNIAMÉRICA Especializando em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar pela Universidade Federal da Integração Latino-Americana - UNILA Professor de Educação Física das redes estadual e municipal de ensino em Foz do Iguaçu - PR (Brasil)

Recepção: 02/06/2015 - Aceitação: 08/07/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 20 - Nº 206 - Julio de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Artigo original em espanhol: <http://www.efdeportes.com/efd196/la-realizacion-del-calentamiento-deportivo.htm>

## Introdução

Atualmente, existem vários critérios e exemplos na prática de como ter um melhor desempenho esportivo ou o melhor uso da atividade física para atingir os objetivos em relação aos esportes, e são cada vez mais exigentes em todos os níveis a preparação dos treinamentos. Com relação às diferentes manifestações da realização de exercícios físicos para um objetivo específico, estudos têm encontrado melhores e eficientes maneiras de realizá-lo, reforçando a utilização do mesmo no tempo livre. Estes resultados significativos não seriam possíveis se no momento do planejamento e de sua preparação não houvesse sido aplicadas avanços científicos e experiências inovadoras, conduzidas por múltiplas disciplinas científicas especializadas, assim como uma correta seleção do indivíduo ou atleta ideal a quem dirigir e aplicar os tais avanços. Dentro da preparação e dosagem dos planos de aula ou treinamentos deve conter o momento que corresponde ao "aquecimento", a introdução para que os demais exercícios que compõem a atividade tenham efeito positivo e se cumpra com eficiência e eficácia o que foi planejado, que a influência no corpo tenha plena efetividade.

O desenvolvimento científico da Atividade Física, em todas suas manifestações, nos últimos anos tem alcançado um nível muito significativo mundialmente, levou a uma constante renovação de formas e métodos de trabalho, o que, de fato, permite ao homem aplicar os novos avanços. Ao mesmo tempo, surgem sempre novas questões científicas e investigações que se dirigem a solução dos problemas decorrentes. Para toda atividade física, existe uma série de ações preliminares que preparam o organismo do praticante de forma otimizada, permitindo-lhe receber as cargas com maior eficiência, tanto na aula de Educação Física, treinamento ou outra. Essa atividade preliminar é conhecida como "aquecimento". Devemos estar cientes da necessidade de conhecer e aprofundar ainda mais a melhor forma de utilização, a mais adequada e eficiente, levando em conta o quão importante é a atividade física para o bem-estar e a saúde do ser humano.

O conteúdo do aquecimento será de acordo com o esporte que é treinado, o período de treinamento em que o atleta se encontra, a finalidade da aula e outros fatores, entre eles a temperatura ambiente. É fundamental que o conteúdo e o caráter do aquecimento sempre estejam de acordo com o conteúdo e o caráter da parte principal do treinamento.

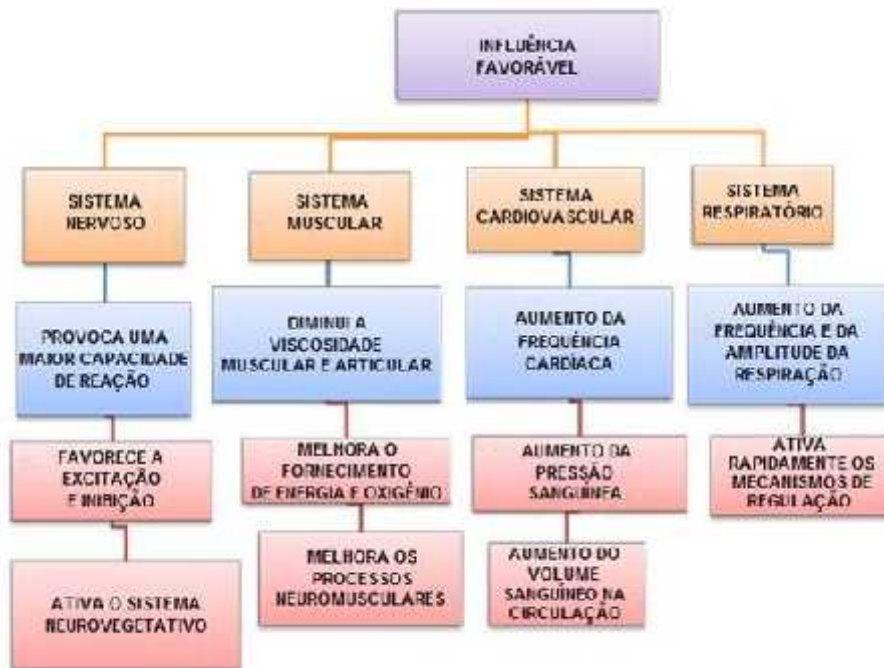
## Desenvolvimento

### O que é aquecimento?

É um conjunto de exercícios físicos de intensidade moderada, onde a energia que se libera é dissipada em forma de calor, o que provoca uma elevação de temperatura muscular e corporal, permitindo obter um ótimo estado de disposição psicofísica e fisiológica para o desempenho.



### Benefícios do aquecimento



### Objetivos do aquecimento

- Preparar o organismo do indivíduo para receber cargas de maior intensidade na parte principal da aula ou do treinamento.
- Harmonizar o conjunto de sistemas funcionais para melhorar a capacidade de rendimento físico-esportivo.
- Prevenir as lesões.

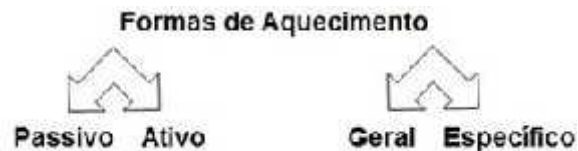
### O aquecimento depende de

1. As particularidades individuais do esportista.
2. As características do esporte.
3. As especificidades da competição.

### Funções que exercem

- a. Funções fisiológicas
  - Prepara o sistema nervoso central e as funções vegetativas dos indivíduos
  - Restaura a mobilidade articular
  - Garante a preparação do aparelho motor para as ações que exigem do indivíduo esforços musculares expressivos.
- b. Funções formativas
  - Formação de habilidades para realizar os movimentos com diferentes parâmetros propostos (nível de esforço, amplitude, ritmo, etc.).

- Assimilação de alguns componentes ou de todos os hábitos motores simples.
- Criação de um sentido estético na realização dos exercícios.



- Em marcha: Geralmente é realizada na área de trabalho com deslocamentos.
- No lugar: o mesmo se desenvolve, parado, utilizando diferentes formações em linhas, círculo, em fila, etc.
- Contínuo: a execução se caracteriza pela continuidade dos exercícios que foram escolhidos, sem pausas, usados para participantes com experiência na atividade.
- Separadamente: caracterizado pelas pausas marcadas entre um exercício e outro que permitem uma explicação e demonstração dos mesmos, geralmente se emprega em praticantes com pouca experiência na atividade ou em casos em que seja incluído algum elemento, atividade ou exercício novo.
- Ativo: atualmente é a forma mais comum de realização, em que o conteúdo do aquecimento são exercícios físicos.
- Passivo: é pouco utilizado, mas baseia-se essencialmente em massagens, vapor ou outros meios, mas sem esquecer que é preciso incluir exercícios físicos ativos, portanto, combinados.

#### Requisitos para realizar o aquecimento

1. Posição inicial.
2. Demonstração do exercício.
3. Voz para começar.
4. Contagem e correção de erros.
5. Voz para culminar.

#### A duração do aquecimento depende de

- Tempo de duração da aula.
- Idade dos participantes.
- Tipo de atividade durante e depois da mesma.
- Estado emocional.
- Tipo de esporte.
- Período de treinamento em que se encontram.
- Nível de preparação dos participantes.
- Clima.
- Horário.

#### Considerações para a motivação no aquecimento

- Demonstração correta dos exercícios por parte do professor.
- Alterar o modo de aquecimento.
- Alterar a frente da formação.
- Alterar o ritmo e execução da contagem.
- Realizar 1-2 exercícios novos que exigem muita coordenação.

#### Exigências para realizar os exercícios de aquecimento

- Coordenação.
- Precisão.
- Independência.

- Motivação.
- Eficácia.

#### Recomendações metodológicas

1. Começar o aquecimento em marcha (caminhando).
2. O aquecimento não deve começar com movimentos rápidos (trotos, corridas ou saltos).
3. Deve-se utilizar diferentes grupos e posições iniciais dentro dos exercícios.
4. Condicionamento físico (caminhar, trotos suaves, movimentos de pêndulo e mobilidade moderada das articulações e membros do corpo).
5. Aquecimento geral (pêndulos, flexões, extensões, circunduções, rotações e torções).
6. Aquecimento específico (correspondente ao esporte e à atividade que será realizada na parte principal).
7. Deve começar com movimentos de menor ao maior grau de liberdade, complexidade e ritmo de execução.
8. Em faixas etárias menores não se deve realizar exercícios com dois ou três impulsos.
9. A utilização do jogo no aquecimento deve estar precedida pela preparação do aparelho osteomioarticular.
10. Deve-se começar dos pés para a cabeça pelas características dos esportes, atividade e posição adequada do corpo humano.
11. O intervalo entre o final do aquecimento e o começo da parte principal não pode ser muito longo (aproximadamente 3 minutos).

#### Seqüência metodológica da realização dos exercícios de condicionamento e aquecimentos gerais

- a. Breve lubrificação ou condicionamento físico das principais articulações (principalmente a do tornozelo, onde recomendamos que se inicie sempre o aquecimento em geral).
- b. Alongamento.
- c. Exercícios de pêndulo.
- d. Exercícios de flexões e extensões.
- e. Exercícios de circundução.
- f. Exercícios de rotação.
- g. Exercícios de torções.
- h. Exercícios combinados de desenvolvimento físico geral (levando em conta a capacidade física principal da sessão de treinamento).
- i. ABC do atletismo.

#### Conclusões

A utilização adequada do aquecimento é a chave para o sucesso do resultado que terá a atividade física planejada, o que não é suficiente para garantir o interesse dos alunos pela parte principal da aula. Tais considerações metodológicas estão associadas com a consciência dos alunos sobre o efeito do aquecimento e com a forma adequada escolhida pelo professor para a execução. Exercícios variados é parte dos princípios a serem considerados na realização do aquecimento com o objetivo de manter uma motivação adequada durante e após a atividade.

#### Bibliografia

- Aristos (1985). Diccionario Ilustrado de la Lengua Española. La Habana: Editorial Científico Técnica. 664p.
- Barbany, J. R. Buendía, C. Funollet, F. Hernández, J. L. (1992). Programas y Contenidos de la Educación Física Deportiva en B.U.P. y F.P. Barcelona: Paidotribo S.A.
- Calero, S. (2013). Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S. (2014). Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Colectivo de autores (1989). Curso Básico de Pedagogía. ISAIC "Camilo Cienfuegos".
- Colectivo de autores (1990). Teoría y práctica general de la Gimnasia. Ed. ENPES.

- Feria Rodríguez, M. (1994). Salud y Gimnasia de Mantenimiento. Curso de Actualización. Ed. Copycentro Xerach.
- Forteza de la Rosa, A. Ranzola Rivas, A. (1986). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 84 pág.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 375 pág.
- Lindberg, F. (1991). Baloncesto Juego y Enseñanza. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez, A. Vega Portillo, C. (1996). La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana. Ed. Deportiva Latinoamericana.
- Ozolin, N. G. (1983). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 488p.
- Ruiz Aguilera, A. y López Rodríguez, A. (1981). Gimnasia Básica. La Habana: Ed: Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. López Rodríguez, A. y Dorta, F. (1989). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Ed. Pueblo y Educación. Tomos I y II
- Serra, M. (1996). 1330 ejercicios y actividades gimnásticas. Barcelona: Ed. Paidotribo, 570 p.
- Sinelnikov, D. R. (1984). Atlas de Anatomía Humana. R. D. Sinelnikov. La Habana: Editorial Mir. T 1.
- Valdez Casal, H. (2001). Introducción a la Investigación Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 206, Julio de 2015.  
<http://www.efdeportes.com/efd206/a-realizacao-do-aquecimento-desportivo.htm>