



**9º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**MUSCULAÇÃO E
FISICULTURISMO**



DATA:

07.07.2020

Musculação e Fisiculturismo Origem

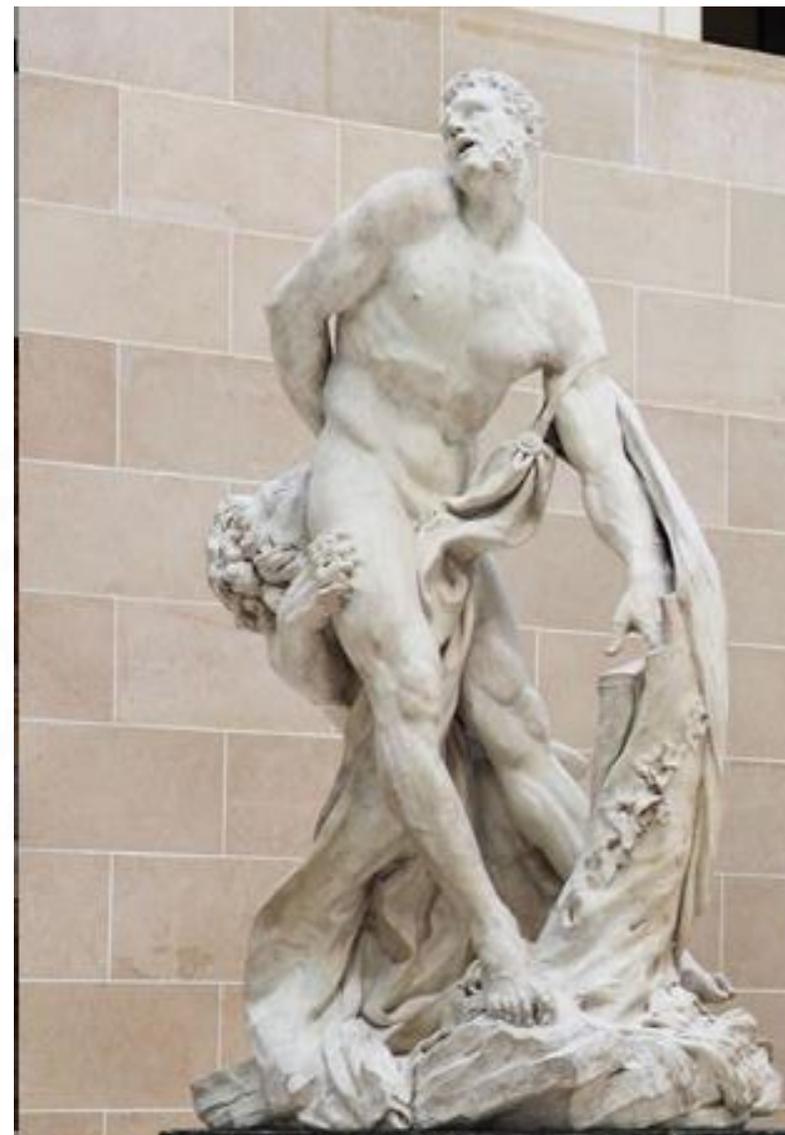
Não se tem ao certo uma data de surgimento. Acredita-se que os antepassados da cidade de Olímpia, na Grécia, já utilizavam pedras como peso e que através de marcações encontradas em rochas, as mulheres também cuidavam do corpo por volta de 400 a.C.

Há ainda indícios no ano de 1896 a.C. de competições com arremesso de pedra. Além é claro dos registros nas paredes das antigas esculturas do Egito.



Fisiculturismo e origem

A principal história de Mílton de Crotona é usada atualmente para ilustrar alguns princípios do treinamento desportivo. Diziam que ele, durante a preparação de um dos jogos, passou a carregar diariamente um bezerro nas costas, estabelecendo uma rotina metódica de treinamento. Eram feitos diariamente 120 passos não importasse as condições climáticas.



Os levantamentos de peso não faziam parte do programa oficial em Olímpia. Entretanto, foi encontrada nesta cidade uma pedra com o peso de 143,5 Kg, com local para empunhadura e inscrições que diziam ter o atleta Bybom a levantado, acima de sua cabeça, com uma das mãos.

Na Grécia Antiga surgiu os primeiros locais propícios às práticas da “musculação”, estes eram os ginásios, que se constituíam como “Estabelecimento Público destinado ao treinamento atlético, constituído de salas cobertas e locais ao ar livre”.



O ginásio era propriedade do Estado e aparelhado com pistas de corrida, locais para saltos, arremessos e lutas, acomodações para os espectadores, recintos para massagens, unção, banhos e discussões filosóficas.

Normalmente, situava-se nas proximidades dos rios, bosques, colinas etc. Em alguns, havia separação por idade.



A prática da musculação só ganhou credibilidade no século XX, mais precisamente em 1939, quando ocorreu a regulamentação do Culturismo feito pela American Athletic Union. Nesse mesmo ano foi criado o evento Mr. América, o qual avaliava os competidores pelos aspectos da hipertrofia, definição muscular, proporção entre as dimensões dos grupos musculares e sequencia de poses. A criação desse evento e a regulamentação representam o auge da prática do culturismo até então.



Fisiculturismo

O Fisiculturismo é a modalidade competitiva da musculação, que exige do corpo uma hipertrofia muscular proporcional a categorias concorridas.

A separação de Halterofilismo e Fisiculturismo aconteceu na metade do século XX, sendo o primeiro classificado como desenvolvimento da força e o segundo para modelagem do físico.



Nesse mesmo século, mais precisamente em 1950, Steve Reeves se sagrou o Mister América e Mister Universe, e virou também uma estrela do cinema internacional.

Isso foi crucial para a modalidade, pois ao verem um fisiculturista no cinema, pessoas começaram a se espelhar nele, buscando um [corpo](#) parecido.

Esse panorama foi crescendo cada vez mais, aparecendo corpos musculosos em jornais e revistas, o que foi crucial para o crescimento da modalidade.



Categorias do fisiculturismo

Fisiculturismo (masculino)

Nesta modalidade, os atletas treinam para desenvolver todas as partes de seu corpo e músculos a fim de obter o tamanho máximo, mas de forma equilibrada e com harmonia.

Não deve haver “pontos fracos”, e nem músculos subdesenvolvidos. Aqueles que conseguirem demonstrar maior riqueza de detalhes musculares receberão as maiores pontuações nas competições. E a outra questão fundamental a ser avaliada é a linha, ou seja, a visão geral do físico, que deve ser construído de forma proporcional e simétrica.

Além disso, para atingir a condição desejada, eles seguem um ciclo especial de treinamento e dieta pré-competição, para diminuir o nível de gordura corporal ao mais baixo possível, e remover toda a água abaixo da pele, para então poder demonstrar toda a qualidade de seus músculos: densidade, separação e definição muscular.

Estas qualidades são exibidas nas rodadas de avaliação do Físico, quando os todos os atletas concorrentes executam as poses obrigatórias, durante comparações em grupos de 3 a 5 atletas, conforme orientação dos Árbitros. Os Atletas devem executar as poses e rotinas com os pés descalços, e de sunga.

