

## **HEGEMONIA DOS ESTRANGEIRISMOS NA NOMENCLATURA ATRIBUÍDA AOS EQUIPAMENTOS DE MUSCULAÇÃO**

Davi Gomes Martins  
Jone Lucena da Silva  
Cássia Rodrigues dos Santos

### **RESUMO**

Este estudo tem por finalidade apresentar a hegemonia dos estrangeirismos na nomenclatura atribuída aos aparelhos de musculação. Para isto foi realizada uma pesquisa documental com características descritiva-explicativa e que consistiu em coletar treze catálogos de equipamentos de musculação, sendo amostras representativas de cada região do Brasil, e fazer um levantamento dos nomes atribuídos a dez equipamentos mais comuns em academias. Os resultados obtidos a partir dos dados demonstraram que os equipamentos selecionados recebem diferentes nomes, caracterizando assim, variações do tipo diatópicas, diagenérica, mas especialmente nomenclaturas estrangeiras decorrentes, provavelmente, da procedência dos equipamentos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Variação linguística. Equipamentos de musculação. Estrangeirismos.

### **THE HEGEMONY OF THE FOREIGN WORDS IN THE BODYBUILDING EQUIPMENTS NOMENCLATURE.**

### **ABSTRACT**

The objective of this study is demonstrate the hegemony of the foreign words in the nomenclature of the bodybuilding equipment. For this, a document research was carried out with characteristics descriptive-explanatory and consisted in collect thirteen bodybuilding equipment catalogs, being representative samples of each region of the Brasil, and do a survey with the names of ten equipments more common at the gym. The results demonstrate that the equipments receive different names, having variations according to the region and gender, but especially foreign nomenclatures, that occur, probably, because of the origin of the equipments.

**KEYWORDS:** Linguistic variation. Bodybuilding equipments. Foreign words.

## INTRODUÇÃO

Com o constante crescimento da musculação ou treinamento resistido surgem a cada momento novas tendências, novas técnicas de treinamento e novas máquinas utilizadas para aperfeiçoar o treino. A cada máquina lançada no mercado surgem também novas nomenclaturas, que são influenciadas por variações lingüísticas. Essas variações são causadas por motivos diferentes podendo ser caracterizadas em diatópica, diastrática, diafásica e diagenérica. Além de tantas variações na nomenclatura, ainda há uma constante influência estrangeira nas máquinas utilizadas na musculação, nomes de origem principalmente Norte-Americana praticamente dominam a nomenclatura dessas máquinas, talvez por serem países que já dominam essa forma de treinamento a mais tempo, talvez por serem um exemplo que seguimos e que almejamos o mesmo formato.

A relevância deste trabalho pode ser considerada de irrefutável indispensabilidade, pois, procura englobar conhecimentos e diretrizes a toda comunidade acadêmica e geral, necessários para futuros estudos, colaborando para o entendimento, adequação, e melhoria da comunicação tanto da Educação Física, quanto da musculação em específico, a fim de abrir novos horizontes e linhas de pesquisa. O conhecimento dessas variações leva o profissional a ter um vocabulário capaz de atender todas as pessoas e em qualquer lugar, pois está ciente da diferença lingüística existente em seu campo de trabalho, e isso, evita erros de comunicação que podem de fato prejudicar o treinamento.

Metodologicamente, este trabalho adotou o tipo de pesquisa Descritiva Explicativa, método capaz de expor as variantes de maneira quantitativa e depois interpretadas através dos dados colhidos, fazendo com que haja um melhor e mais aprofundado entendimento. Para isso, foram colhidos catálogos de natureza impressa ou retirados da internet nas páginas das próprias empresas de materiais esportivos, de onde retiramos os nomes das dez principais máquinas de musculação utilizadas nas academias atualmente. Os catálogos foram escolhidos geograficamente sendo três de cada região do Brasil: Norte, Sul, Centro- Oeste, Sul e Sudeste. Após colhermos o material as informações colhidas foram tabeladas, expostas e analisadas.

## HISTÓRIA DA MUSCULAÇÃO

Desde a pré-história a prática de exercícios físicos faz parte do cotidiano humano, se não de forma consciente, mas inconscientemente. Assim, os homens da idade da pedra já necessitavam de treinamentos para realizarem suas atividades de sobrevivência, tarefas simples como pescar, caçar, se defender de animais e outras tribos. Para isso, buscavam em combates com seus familiares e membros da tribo o fortalecimento do corpo e o aumento de suas habilidades. Além de tais combates uma prática parece estar sempre ligada ao treinamento físico desde o início da história, e que seria o ato de levantar pesos, seja para aumentar a força física ou apenas para testá-la. Segundo Evandro Murrer (2007) existe registros datados do início dos tempos afirmando a prática de exercícios com pesos, a principio pedras e rochas com cavas para as mãos.

Em escavações na cidade de Olímpia na Grécia foram encontradas pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores imaginar a utilização destas em treinamentos com pesos. Há registros de jogos de arremessos de pedras através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo mostrando que há 4.500 anos os homens já levantavam pesos como forma de Exercício físico. (EVANDRO MURRER, 2007, p. 33).

Nesse sentido, não se sabe com exatidão quando se iniciou essa prática, existem relatos apenas na mitologia Grega. Conforme Felipe Mujica (2007) apud Hegedus (1972) relata, os gregos, tratavam a busca do treinamento como uma forma de admiração pelo belo, buscando sempre a estética de corpos harmoniosos e perfeitos dentro do que chamavam a princípio, de ginástica e cabem a eles os primeiros registros históricos de treinamento sistematizado (por volta de 400 a 500 a.C.).

Existem histórias de um certo "Herói Grego" denominado Milo de Creta (Milon de Crotona discípulo do matemático Pitágoras 500 a 580 a.C.) Segundo Mujica (2007) apud Leighton (1987), Milo fazia seu treinamento ao levantar um bezerro várias vezes, todos os dias. Conforme o bezerro crescia o homem ganhava força e tônus até chegar ao ponto de conseguir levantar um boi e levá-lo até o Estádio Olímpico, onde o deixava no chão e lutava, tornando-se campeão dos jogos Olímpicos por vários anos consecutivos.

O culto muscular e a força continuou a crescer, porém, por meio de um público, nem sempre lembrado pelos praticantes da musculação atual, eram os circenses, os "homens fortes do circo". Figueiredo (2010) apud Dobgenski (2009) afirma que os termos "fisculturismo" e

“halterofilista” se originam dos espetáculos, principalmente circenses, nos quais os homens de grande porte e muita força muscular exibiam seus corpos realizando tarefas consideradas difíceis, como, levantar veículos, animais e máquinas, talvez influenciados pelas histórias da mitologia Grega, cujos heróis levantavam grandes rochas, colunas de pedra e enormes animais. Os feitos desses "homens fortes do circo" chamaram a atenção de algumas pessoas que iniciaram seus treinamentos esperando os mesmos resultados, assim essas atividades ganharam cunho esportivo sendo praticadas até hoje e em locais apropriados como, por exemplo, as academias de musculação.

## **AS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E SEUS EQUIPAMENTOS**

A criação de espaços destinados ao treinamento e a cultura física também parece ser um mérito Grego Capinussú (2007) nos revela que foi o Filósofo Platão, que em 378 a.C. fundou a sua Academia, que recebeu esse nome em homenagem a um grande herói ateniense chamado de Academos. Toscano (2001, p 41) define academia como sendo “centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física”. Assim nas academias surgiram e evoluíram com o passar do tempo, e esses centros de cultura corporal tomaram conta do mundo, as pessoas que treinavam nesses centros recebiam o nome de halterofilista que, normalmente praticavam fisiculturismo.

Para conseguir seus objetivos esses atletas usavam, e usam até hoje, técnicas parecidas com as da mitologia Grega; levantam pesos, e para isso contam com equipamentos, máquinas que forcem a musculatura ao máximo. Leghton (1987) revela que os primeiros equipamentos eram muito grandes e rústicos o que os fazia muito difíceis de utilizar sendo possível apenas para homens muito grandes e fortes. Porém, Alan Calver ao ver uma apresentação de força impressionante de um atleta, que não apresentava tamanho avantajado, decidiu criar uma linha de equipamentos que fornecesse suporte para todos os tipos de homens. Desse modo,

para fornecer esses meios ele fundou a companhia Milo Barbell em 1902 e vendeu barras com pesos ajustáveis e programas de exercícios pelo correio (...) seu equipamento era menor que os sólidos pesos pesados utilizados no passado e o fato de ser ajustável aumentaram bastante seu potencial (...). Muitas não passavam de cilindros ocos e o ajuste era feito pela remoção de uma rosca num dos lados para carregar ou retirar o chumbo (LEIGHTON, 1987 p 4)

Nesse sentido os equipamentos evoluíram com o passar dos tempos e hoje existem várias formas e modelos para a prática de musculação, pois surgiram os “Apolos” (Máquinas que aglomeravam vários exercícios em um só equipamento, que hoje são chamados de estações). Mais recentemente, “surgiram os equipamentos articulados, que simulam movimentos específicos de modalidades esportivas, ou simplesmente reproduzem movimentos mais soltos.” (EVANDRO MURER, p. 160). E o crescimento do mercado esportivo voltado aos praticantes da musculação evoluiu, equipamentos, e máquinas novas surgem a cada dia e recebem nomes variados, podendo ser classificados em quatro tipos básicos:

**01.** Aparelho com sistemas de polias de raio invariável, como os puxadores, a cadeira de extensão dos joelhos, a cadeira de adução do quadril e outros. Este tipo de aparelhos, devido ao seu mecanismo, produz resistência dinâmica invariável. É o tipo de resistência encontrada na maioria dos aparelhos de musculação e permanece inalterada durante toda a trajetória do movimento. A força muscular obedece a uma curva força-ângulo previsível. A maior força processa-se num ângulo ótimo, que varia de articulação para articulação.

**02.** Aparelhos com polia excêntrica, que apresentam diferentes medidas do ponto de giro à borda, promovem resistência dinâmica variável. "Esta resistência sofre modificação no peso durante todo o movimento, estando esta modificação diretamente relacionada ao ângulo em que se encontra a articulação" (BITTENCOURT, 1985). Assim sendo, "proporciona esforço máximo de cada diferencial do arco do movimento articular completo". (HEGEDUS, 1974).

**03.** Aparelhos com o uso de um braço de alavanca munido de pesos que pendem livremente. Estes aparelhos oferecem uma resistência progressiva, onde na fase concêntrica do movimento, se observa um acréscimo progressivo de resistência e uma redução na fase excêntrica.

**04.** Utilizados amplamente no campo da reabilitação músculo - articular, os aparelhos hipocinéticos não proporciona resistência excêntrica importante para melhorar a capacidade dos músculos. A resistência hipocinética propicia na contração concêntrica, uma resistência proporcional à força do movimento em execução, com velocidade constante. O ângulo em que se encontra a articulação interfere diretamente na resultante de força. (CONSSENZA, 2001, p. 12).

Toda essa variedade de equipamentos e máquinas podem ser encontradas nas academias modernas, e cada vez mais aumenta o uso destas no treinamento de musculação, devido a sua comodidade estética e segurança, mas a indústria não para, e sempre surgem

novas máquinas e novas nomenclaturas, o que gera, muitas vezes, alguns conflitos quanto aos nomes dos aparelhos.

## VARIAÇÕES LINGUÍSTICAS E ESTRANGEIRISMO NA MUSCULAÇÃO

Com a grande variedade de produtos de musculação, a nomenclatura se diverge entre o popular, o científico e o industrial. Essa variação pode muitas vezes confundir o aluno ou atleta em relação ao equipamento e sua funcionalidade, pois, uma vez que equipamento é lançado ele sofre influências regionais, alterações pela própria “gíria de academia”, e ainda pode modificar a nomenclatura pela qualidade dos movimentos que produz. O aluno ao mudar de academia tem que aprender novamente o nome dos equipamentos, o que gera confusões e desconforto, podendo assim vir a prejudicar o treinamento.

Segundo Francieli Motta (2012, p 1) “a variação lingüística é um fenômeno natural; a língua portuguesa, como todas as línguas, apresenta inúmeras variações e passa por mudanças no tempo – historicamente – e no espaço – geograficamente”. Além disso,

a fala tem um caráter emblemático, que indica se o falante é brasileiro ou português, francês ou italiano, alemão ou holandês, americano ou inglês, e, mais ainda, sendo brasileiro, se é nordestino, sulista ou carioca. Dizem ainda que a linguagem ofereça pistas que permitem dizer se o locutor é homem ou mulher, se é jovem ou idoso, se tem curso primário, universitário ou se é iletrado. (CALLOU & LEITE, 2003, p. 07).

Dessa maneira, essas variações têm influência de fatores externos, como regionalidade, condição social, grupos, idade, sexo etc. O que para determinado profissional formado é denominado, por exemplo, de *Peck deck* (máquina de musculação que realiza movimento de adução e abdução horizontal de ombro), para um denominado na “gíria” popular de academia, como “marombeiro”, pode receber o nome de “borboleta” ou ainda “voadora”. No entanto, não podemos cometer preconceitos linguísticos, afirmando erro ou acertos à nomenclatura nos dois casos, pois

ninguém comete erros ao falar sua própria língua materna, assim como ninguém comete erros ao andar ou ao respirar. Só se erra naquilo que é aprendido, naquilo que constitui um saber secundário, obtido por meio de treinamento, prática e memorização: erra-se ao tocar piano, erra-se ao dar um comando ao computador, erra-se ao falar/escrever uma língua estrangeira. A língua materna não é um saber desse tipo: ela é adquirida pela criança desde o útero, é absorvida junto com o leite materno. (BAGNO, 2007, p. 113).

O fato é que os mesmos equipamentos recebem nomes diferentes, e são classificados de acordo com seus movimentos, aparência física e/ou benefícios que causam na estrutura corporal. Porém, é importante dizer que essas diferenças ao se falar de equipamentos de musculação, de forma nenhuma pode ser considerada um erro, pois, cada um faz uso da linguagem de forma que ela melhor lhe sirva aos seus objetivos.

O instrutor de uma academia fará o uso de uma nomenclatura que melhor se aproxime do entendimento de seu aluno, fazendo-o entender o que deve ser feito e onde fazer. Este uso, muitas vezes informal da linguagem nas academias, pode ser interpretado como sendo parte da didática de ensino do profissional, tentando atender as necessidades de seus alunos. Além disso, “uma língua é um objeto histórico, enquanto saber transmitido, estando, portanto, sujeita às eventualidades próprias de tal tipo de objeto. Isso significa que se transforma no tempo e se diversifica no espaço” (CAMACHO, 1988, p.29).

Mota (2012) ainda nos esclarece que não existe apenas uma forma de variação linguística, o modo de falar está ligado a diferentes motivos, o que nos leva a diferentes classificações da variação linguística:

Varição diatópica – ou variação regional, verificada através da comparação entre os modos de falar de lugares diferentes, variação diastrática – a que se verifica através da comparação entre os modos de falar de diferentes classes sociais, variação diafásica – a que se verifica entre os modos de falar de um indivíduo de acordo com o grau de monitoramento mediante a interação verbal, variação diagenérica – a que se verifica entre os gêneros diferentes, variação diacrônica – a que se investiga ao se comparar uma língua em diferentes etapas da história. (Mota 2012, p 3)

Outro fator notável na nomenclatura desses equipamentos é sem dúvida o grande uso do estrangeirismo. O nome dos aparelhos na maioria das vezes vem escrito em inglês, tanto pelo domínio que o mercado estrangeiro tem sobre esses produtos, quanto pela própria cultura da Educação Física brasileira, que sempre se espelha nas tendências externas.

O estrangeirismo, também é conhecido como “empréstimo linguístico”, ou seja, quando se faz o uso de palavras que não fazem parte da nossa cultura, porém, vale ressaltar que se este empréstimo começa a ser utilizado frequentemente ele se torna parte da língua, não sendo mais estranho é introduzido na literatura e em dicionários como parte da nossa cultura. Assim, o

estrangeirismo é o emprego, na língua de uma comunidade, de elementos oriundos de outras línguas. No caso brasileiro, posto simplesmente seria o uso de palavras e expressões estrangeiras no português. Trata-se de fenômeno constante no contato entre comunidades linguísticas, também chamado de empréstimo. A noção de estrangeirismo, contudo, confere ao empréstimo uma suspeita de identidade alienígena, carregada de valores simbólicos relacionados aos falantes da língua que originou o empréstimo. (GARCEZ E ZILLES 2004, p. 15)

Apesar de que a incorporação e termos estrangeiros em uma língua seja um fato normal, deve-se destacar que o uso exagerado de nomenclaturas estrangeiras acaba dificultando um pouco o entendimento do aparelho, do treino e até mesmo da musculação, em si, para os praticantes, às vezes até mesmo o estudo da palavra se torna difícil devido ao aportuguesamento (Adequação da palavra à pronúncia nativa) ou até mesmo os erros cometidos pela falta de intimidade com a pronúncia ou escrita da palavra. O aluno não entende o que o nome significa, logo perde um pouco a capacidade de entender o que o aparelho faz, por que, a explicação exposta a ele pelo instrutor está cheia de sinônimos estrangeiros, o levando-o cada vez mais a se afastar do entendimento em relação ao aparelho e ao treino. Além de dificultar o entendimento dos praticantes, talvez, com essa adoção exagerada de estrangeirismo, possa levar a uma perda de nossa própria nomenclatura em relação a musculação, assim importados uma de fora, que talvez nem se enquadre em nossa realidade cultural.

Quanto a essa polemica discussão, e para diminuir os impactos do estrangeirismo foi implantada uma lei aprovada pela Comissão de Constituição e Justiça da Câmara, em dezembro de 2007, o Projeto de Lei do deputado Aldo Rebelo (PCdoB-SP) proibia o uso de estrangeirismos no país. As palavras ou expressões em língua estrangeira devem ser acompanhadas de sua pronúncia em português e em igual formatação (Projeto de Lei nº 1676-D, de 1999). Indica a lei: “A língua portuguesa é um dos elementos de integração nacional brasileira, concorrendo, juntamente com outros fatores, para a definição da soberania do Brasil como nação. [...] Os meios de comunicação de massa e as instituições de ensino deverão, na forma desta lei, participar ativamente da realização prática [desse objetivo]” (BRASIL, 1999, p. 1-2).

Nesse sentido, o entendimento do aluno em relação ao equipamento deve ser o mais claro possível, pois erros graves são passíveis de levar o praticante a ter algum tipo lesão, principalmente se tratando da musculação, e tais acidentes podem ser evitados quando há um entendimento claro das instruções de utilização e dos equipamentos a serem utilizados. O nome do equipamento ou máquina que se usa é importante nesse sentido, pois a cada vez que o aluno muda de academia terá dificuldade em se situar em relação a essas máquinas, caso a nomenclatura seja diferente da que se tinha na academia anterior. Isto pode levar a uma execução errada da rotina de treino, causando estresse e incômodo ao cliente, além de perda significativa nos resultados do treino, pois, ao executar uma série em uma máquina que não deveria, perde-se toda a rotina do seu microciclo (Parte mínima da divisão do treino em cronologia compõe a menor parte de um macrociclo).

Por todos esses motivos devemos considerar que o nome empregado ao aparelho, ao equipamento é muito importante para a comunicação facilitada e homogênea entre instrutores e alunos de maneira a melhorar o treinamento e assegurar a segurança de ambos. Por esta razão fica claro que trabalhos dessa magnitude são importantes para a reflexão da linguagem brasileira, levando ao entendimento acadêmico e popular a grande variedade de nossa língua, evitando assim preconceitos, enriquecendo o nosso vocabulário e englobando sempre novas palavras e sinônimos, sem a discriminação cultural que essas variações podem causar a nível social.

Esta pesquisa procura englobar conhecimentos e diretrizes a toda comunidade acadêmica em geral, necessários para futuros estudos, colaborando para o entendimento, adequação, e melhoria da comunicação, tanto da Educação Física quanto da musculação em específico, a fim de abrir novos horizontes e linhas de pesquisa, pois os avanços científicos de hoje nos faz cada vez mais necessitados de um conhecimento multidisciplinar e amplo o bastante, para entendermos os complexos mecanismos das relações e da vida humana.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Os objetivos dessa pesquisa foram atendidos, utilizando-se de um conjunto de procedimentos abaixo descritos.

### **Tipo de pesquisa**

Para esse estudo foi realizada uma pesquisa Descritiva Explicativa, método que é capaz de demonstrar as variantes em caráter quantitativo e explicá-las através do estudo e interpretações dos dados colhidos. A pesquisa descritiva tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Segundo Gil (2007, p. 43), “uma pesquisa explicativa pode ser a continuação de outra descritiva, posto que a identificação de fatores que determinam um fenômeno exige que este esteja suficientemente descrito e detalhado. Este tipo de pesquisa preocupa-se em identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”.

Também tomando algumas características exploratórias, pelo fato de “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses” (GIL, 2002, p. 41). Segundo Gil (2002, p. 41) este tipo de pesquisa tem como

finalidade o “aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos ao fato estudado”.

Em relação ao delineamento da pesquisa, podemos classificá-la como pesquisa documental, que é muito parecida com a pesquisa bibliográfica. A principal diferença é a origem das fontes, que nesse caso se encontram em catálogos de empresas de materiais esportivos, e não apenas nas contribuições dos diversos autores sobre determinado assunto. Para Gil (2002, p. 41) "há que se considerar que os documentos constituem fonte rica e estável de dados". A versatilidade dessa pesquisa nos dará maior mobilidade em se tratar do assunto, permitindo-nos uma maior explanação dos fatos retirados das fontes. Ainda nos explica Gil (2002, p 41) que “[...] a pesquisa documental vale-se de materiais que não recebem ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos da pesquisa.”.

### **Fontes de informação**

Nossa principal fonte de dados são catálogos de natureza impressa ou retirados da internet nas páginas das próprias empresas de materiais esportivos, dos quais retiramos os nomes das dez principais máquinas de musculação utilizadas nas academias atualmente. Por serem documentos de classificação pública não foi necessária nenhuma autorização para a utilização dos mesmos.

### **Procedimentos**

A pesquisa foi inicializada com a escolha dos catálogos. Para uma análise mais aprofundada, resolvemos dividir a busca por regiões, assim, colhemos catálogos impressos ou da internet, procurando fábricas ou empresas de equipamentos esportivos das regiões: Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sul e Sudeste do Brasil. A busca foi realizada por pesquisa na internet, escolhemos empresas mais atuais nesta área. Algumas empresas não forneciam seus catálogos de forma online, por isso fizemos o pedido via e-mail.

Os equipamentos escolhidos são os de maior uso dentro das academias e de fácil acesso, procuramos escolher os equipamentos que sempre estão presentes em uma academia, sendo ela de grande, médio e pequeno porte e, são eles: Supino reto; Crossover; Desenvolvimento; Pulley; Peck Deck, Leg Press; Extensora; Adutora; Smith Machine e Panturrilha Horizontal.

## Organização, tratamento e análise de dados

Após a coleta do material, o mesmo foi transcrito em formato de tabela para facilitação de comparações, examinadas as variações lingüísticas encontradas, analisamos as possíveis causas, traçamos as porcentagens em relação à nomenclatura mais utilizadas e colocamos em exposição os resultados, fazendo as devidas considerações. Segundo Heerdt (2005). Analisar é verificar as observações para que se possa responder a problemática, dando um sentido mais amplo as respostas e as comparando com o conhecimento de outrora.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados nos catálogos foram tabulados e transformados em tabelas e gráficos para melhor visualização e que são apresentados a seguir.

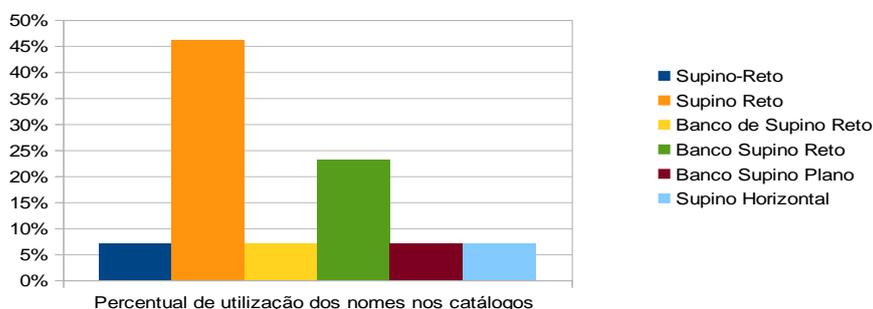


## MAQUINA Nº 1

Utilização: Motor primário = Peitoral maior (porção média); Deutóide anteriores (BOMPA, Treinamento de Força consciente, p. 142)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Supino-Reto	A) Supino Reto	A) Supino	A) Supino Reto	A) BancoSupino
B) XXX	B) Banco.de Supino	Horizontal	B) Banco Supino	Reto (Bench Press)
C) XXX	Reto..	B) Supino Reto	Plano	B) Supino Reto
	C) Banco Supino	C) Banco Supino	(Weight Bench)	C) Supino Reto
	Reto	Reto	C) Supino Reto	

Máquina Nº 1



### Observações:

A partir da tabela e gráfico pode-se constatar que 46% dos catálogos analisados apresentaram a nomenclatura: Supino Reto, para a máquina indicando a posição física do equipamento seguida da nomenclatura: Banco Supino Reto que alcançou 23% de utilização, indicando não só a posição física como também o formato do equipamento; 7% utilizaram o nome Supino-Reto; 7% usaram Banco de Supino Reto o que se difere apenas pelo uso da conjunção “de” e 7% O denominaram Supino Horizontal, indicando o ângulo da máquina.

Todos os catálogos apresentaram nomenclaturas da língua portuguesa, e somente dois deles colocaram a nomenclaturas Norte-americanas, entre parênteses com fonte reduzida. A palavra: Horizontal foi utilizada como sinônimo para a palavra. Reto, na região central, e

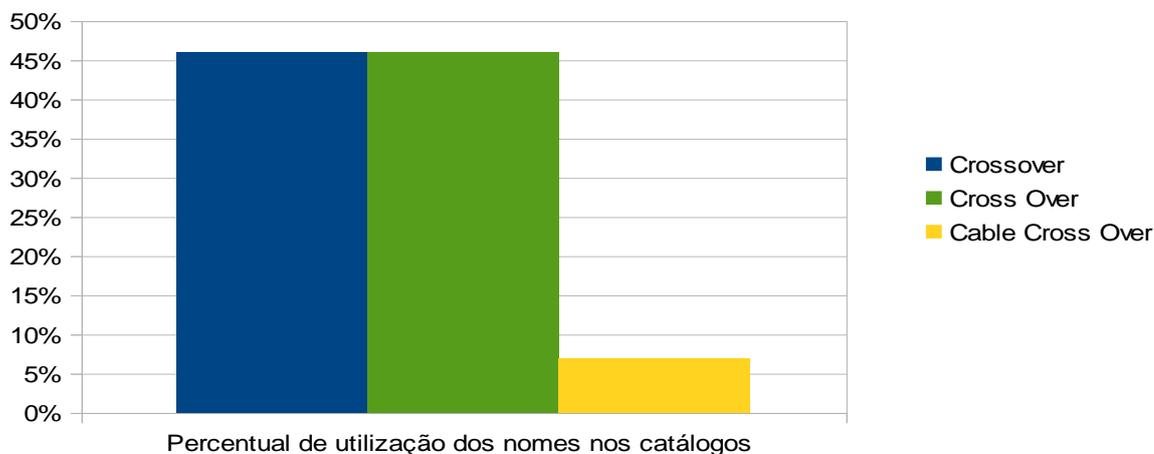
posteriormente é utilizada a palavra. Modo de falar na região Sul, o que pode ser interpretado como uma variação diafásica.

## MÁQUINA Nº 2

Utilização: Multi Polias, Multi Variações, Todos os Grupamentos Musculares.

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Crossover	A) Cross Over	A) Crossover	A) Crossover	A) Cable Cross Over
B) XXX	B) Crossover	B) CrossOver	B) Cross Over (Cable.Crossover)	B) Cross Over
C) XXX	C) Cross Over	C) Crossover	C) Crossover	C) Cross Over Regulável

### Máquina Nº 2



### Observações:

Constata-se que em relação à máquina dois que 46% dos catálogos apresentaram a nomenclatura: Crossover, enquanto a nomenclatura Cross Over teve 46% dos resultados, 7% usam o nem Cable Cross Over. Essa máquina não teve grande variação da nomenclatura encontrada nos catálogos estudados.

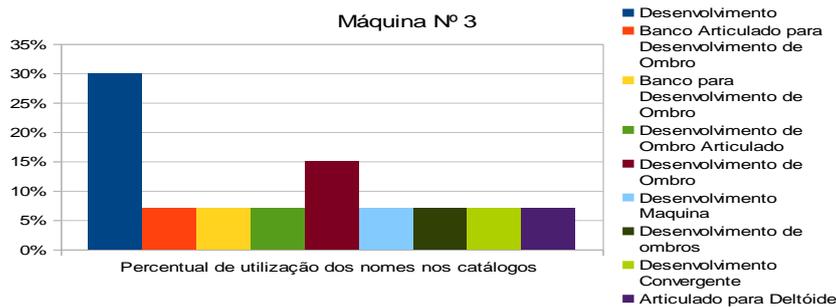
Toda a nomenclatura encontrada referente a esse equipamento é em Inglês, não havendo nenhuma adequação à língua portuguesa deixando claro um empréstimo linguístico,

ou uma variação lingüística diatópica, podendo ser explicada pela origem Norte-Americana do equipamento e sua produção reduzida no Brasil.

**MÁQUINAS Nº 3**

Utilização: Motores Primários: deltóide porção média, Trapézio e serratil (DELAVIER, p. 26)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Desenvolvimento	A) Banco Articulado para Desenvolvimento de Ombro	A) Desenvolvimento de Ombro	A) Desenvolvimento Máquina	A) Desenvolvimento convergente (Shoulder Press Convergence)
B) XXX	B) Banco para Desenvolvimento de Ombro	B) Desenvolvimento	B) Desenvolvimento de ombros (Shoulder Press)	B) Desenvolvimento de ombro
C) XXX	C) Desenvolvimento de Ombro Articulado	C) Desenvolvimento	C) Desenvolvimento	C) Articulado para Deltóide



**Observações:**

Quanto a esse aparelho, observa-se que 30% da nomenclatura verificada referem-se a máquina apenas como “desenvolvimento”; 23% o nomeou Desenvolvimento de Ombro indicando o grupamento muscular trabalhado no exercício; 7% apresentaram a nomenclatura Banco para Desenvolvimento de Ombros, indicando o grupamento muscular trabalhado na máquina e também seu formato; 7% o denominaram Desenvolvimento de Ombros diferenciando apenas pelo plural; 7% usaram o nome Articulado Para Deltóide apresentando o grupamento muscular trabalhado no equipamento e a forma de trabalho da maquina; 7% fizeram uso do nome Banco Articulado para Desenvolvimento de Ombro indicando o movimento produzido e o formato da máquina; 7% utilizaram a nomenclatura Desenvolvimento de Ombro Articulado demonstrando a forma de trabalho da máquina e o grupo muscular trabalhado nos exercícios; 7% usaram o termo Desenvolvimento Máquina sem

nenhum complemento e 7% utilizaram o nome Convergente também sem nenhum complemento.

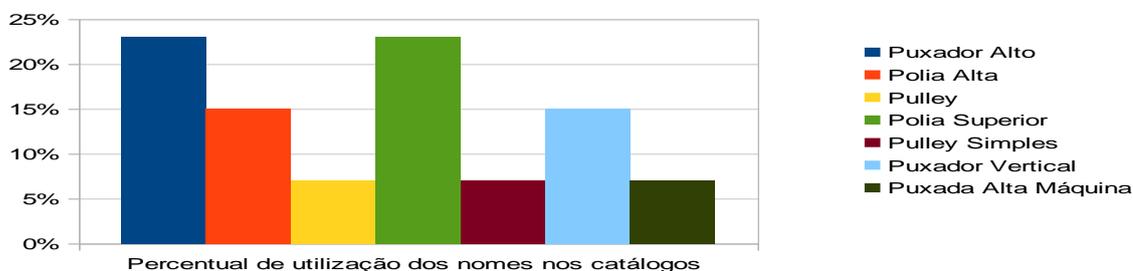
O equipamento não apresentou variações linguísticas consideráveis, apenas algumas questões diafásicas, considerando o grau de monitoramento linguístico ao se referir a máquina.

## MÁQUINAS Nº 4

Utilização: Motor Primário = Grande Dorsal, Deltóide Posterior, Trapézio Superior, Bíceps Braquial, Braquial, Rombóide (BOMPA, p. 178-181)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Puxador Alto B) XXX C) XXX	A) Polia Alta B) Pulley C) Puxador Alto	A) Polia Superior B) Pulley Simples C) Polia Alta	A) Puxador Vertical B) Puxador Alto(High Pulley) C) Polia Superior	A) Puxada Alta Máquina(Lat Pulldown Machine) B) Puxador Vertical C) Polia Superior

Máquina Nº 4



### Observações:

Em relação aos dados desse aparelho, nota-se que 23% da nomenclatura encontrada se referem à máquina como Puxador alto; 15% como Polia alta; 7% utilizaram a nomenclatura Norte-Americana Polley, sem nenhum complemento; 23% como Polia superior; 7% utilizaram a nomenclatura Norte-Americana Pulley, complementando com a palavra Simples; 15% como Puxador vertical e 7% como Puxada Alta Máquina.

A máquina apresenta uma variação entre polia, um dos componentes físicos do equipamento e puxada ou puxador, que se refere ao movimento que o aparelho produz

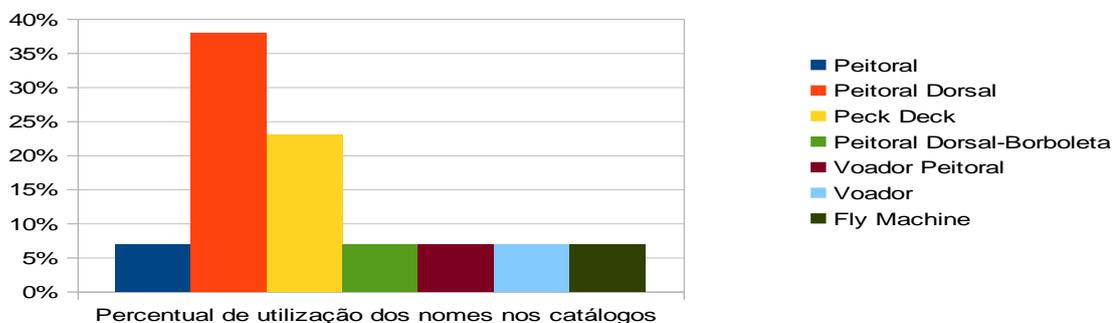
fisicamente, Talvez uma variação diastrática proposital, com o objetivo de chegar ao entendimento da utilização e funcionamento do equipamento para seus utilizadores na academia.

## MÁQUINAS Nº 5

Utilização: Motores Primários: Peitoral Maior, braquial e cabeça curta do bíceps (DELAVIER, p. 53)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Peitoral	A) Peitoral Dorsal ( Peck Deck)	A) Peitoral Dorsal	A) Peitoral Dorsal	A) Fly Machine
B) XXX	B) Peck Deck	B) Peitoral Dorsal- Borboleta	B) Voador Peitoral (Butterfly)	B) Peitoral Dorsal
C) XXX	C) Peck Deck	C) Peitoral Dorsal	C) Voador	C) Peck Deck

Máquina Nº 5



### Observações:

Quanto à máquina número cinco verificou-se que 38% da nomenclatura encontrada para esse aparelho o indica como Peitoral Dorsal, enquanto 23% fazem uso da nomenclatura Norte-Americana Peck Deck; 7% se referiram ao equipamento por somente Peitoral; 7% como Peitoral Dorsal-Borboleta; 7% como Voador Peitoral; 7% Voador e 7% como Fly Machine. Encontra-se a principal variação entre os termos Peitoral dorsal, que se refere à musculatura

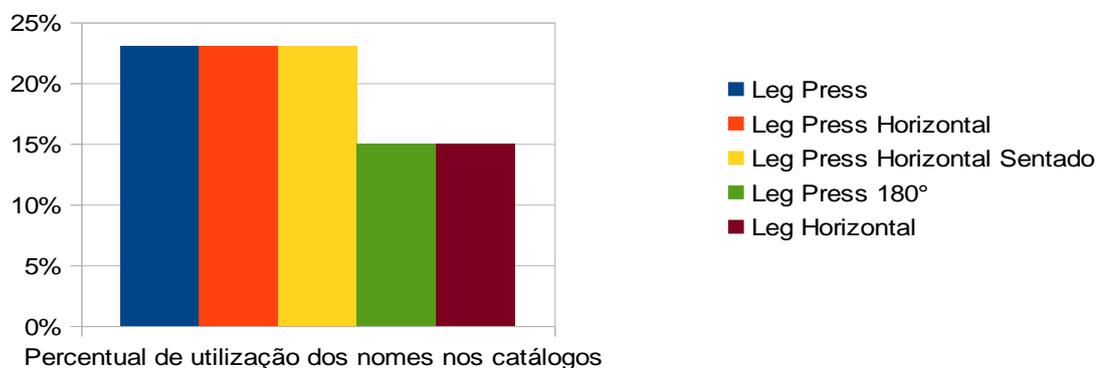
que o exercício produzido pela maquina produz, e a nomenclatura Norte-Americana Peck Deck, claramente uma variação diatópica, provavelmente causada pela origem Norte-Americana do aparelho.

## MÁQUINAS Nº 6

Utilização: Motores Primários = Vasto Lateral, Vasto Intermédio, Vasto Medial, Reto femoral (BOMPA, p. 186)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) LegPress	A) Leg Press Horizontal	A) Leg Press Horizontal Sentado	A) Leg Press 180°	A) Leg Horizontal (Seated Leg Press Machine)
B) XXX	B) Leg Press	B).Leg Press 180°	B) Leg Press	B) Leg Press Horizontal
C) XXX	C) Leg Press Horizontal	C) Leg Press Horizontal Sentado	C) Leg Press Horizontal Sentado	C) Leg Horizontal

### Máquina Nº 6



### Observações:

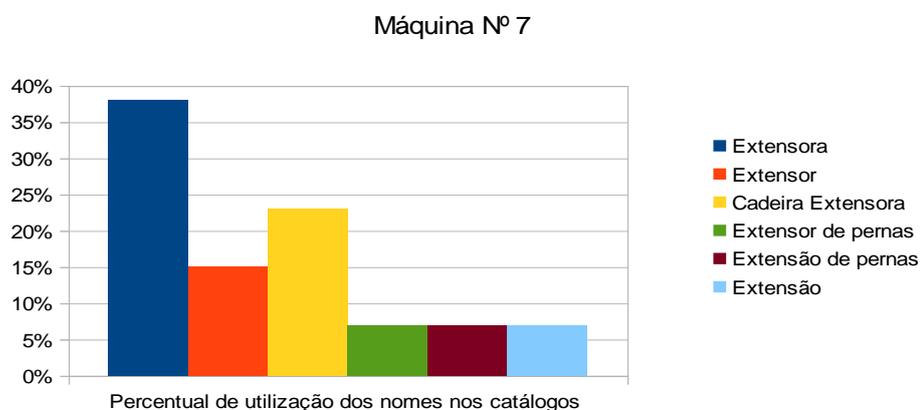
O levantamento da nomenclatura da máquina seis demonstrou que 23% Fazem uso do nome Legg Press para esse equipamento, enquanto 23% usam a nomenclatura Legg Press Horizontal, indicando o ângulo de execução do movimento produzido pela máquina; 23% usam o nome Legg Press Horizontal Sentado, a nomenclatura mais completa encontrada para esse equipamento, pois indica não somente o ângulo do movimento produzido pela máquina como também a posição anatômica do utilizador; 15% o nomearam como Legg Press 180° indicando o ângulo do movimento e 15% como Legg Horizontal

A nomenclatura Norte-Americana é pertinente nesse equipamento, não sendo identificado nenhum nome da Língua Portuguesa atribuído a essa máquina, podendo também ser encarada como uma variação diatópica, provavelmente causada pela origem Norte-Americana do aparelho.

## MÁQUINAS Nº 7

Utilização: Motores Primários = Vasto Lateral, Vasto Medial, Vasto Intermédio, Reto femoral (BOMPA, p. 184)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Extensora	A) Extensor	A) Cadeira Extensora	A) Extensor	A) Extensora ( <i>Leg Extension Machine</i> )
B) XXX	B) Extensora	B) Extensora	B) Extensor de pernas ( <i>Leg extension</i> )	B) Extensão
C) XXX	C) Extensora	C) Cadeira Extensora	C) Extensão de pernas	C) Cadeira Extensora



### Observações:

Pode-se constatar que na máquina número sete 38% dos resultados apontam o nome Extensor para esse equipamento, Nome este que faz menção ao movimento produzido pela máquina; 15% utiliza o nome no masculino Extensor; 23% Fazem uso do complemento Cadeira para nomear a máquina; 7% Utilizam o nome extensão de pernas revelando qual membro realizara a extensão no aparelho; 7% Utilizaram a nomenclatura extensão de pernas indicando o movimento e a parte anatômica que o realizara durante o exercício e 7% fizeram uso do nome extensão.

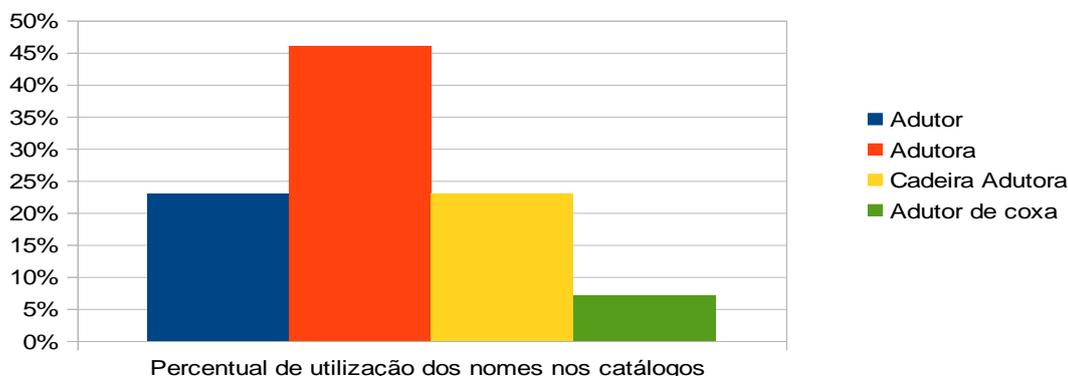
O equipamento foi nomeado em todos os casos considerando o movimento que produz, a principal variação verificada foi diagenérica, talvez pelo conflito entre as palavras Máquina e Aparelho, o que poderia vir a produzir diferentes nomes em relação ao gênero masculino ou feminino.

## MÁQUINAS Nº 8

Utilização: Motores Primários: Pécineo, Adutor Curto, Adutor Longo, Adutor Médio e Grácil (DELAVIER, p. 91)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Adutor B) XXX C) XXX	A) Adutora B) Adutora C) Adutora	A) Cadeira Adutora B) Adutora C) Cadeira Adutora	A) Adutor B) Adutor de coxa ( <i>InnerThigh Adductor</i> ) C) Adutora	A) Adutora ( <i>HipAdductor Machine</i> ) B) Adutor C) Cadeira Adutora

Máquina Nº 8



### Observações:

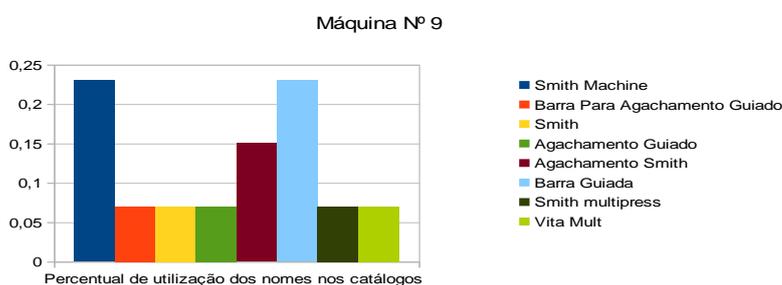
Quanto ao equipamento oito constatou-se que 23% dos catálogos analisados apresentaram esse equipamento com o nome Adutor indicando o movimento que produz; 46% o nomearam como adutora, também relacionado ao movimento que produz, porém utilizando o gênero feminino; 23% o nomearam Cadeira Adutora indicando o formato do equipamento e 7% o denominaram Adutor de coxa Indicando o movimento que a máquina produz e a parte física trabalhada no exercício.

O equipamento foi nomeado em todos os casos considerando o movimento que produz, a principal variação verificada foi diagenérica, talvez pelo conflito entre as palavras Máquina e Aparelho, o que poderia também vir a produzir diferentes nomes em relação ao gênero masculino ou feminino.

## MÁQUINAS Nº 9

Utilização: Motores Primários = Vasto Lateral, Glúteo, Reto femoral, Vasto Medial, Vasto Intermédio (BOMPA, p.183)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Smith Machine B) XXX C) XXX	A) Barra.Para Agachamento Guiado B) Smith(Barra Guiada) C) Agachamento Guiado	A) Smith Machine B) Agachamento Smith C) Agachamento Smith	A) Barra Guiada B) Smith multipress (Smith Machine) C) Barra Guiada	A) Barra Guiada (Smith Press) B) Vita Mult C) Smith Machine



### Observações:

Em relação ao aparelho de número nove verificou-se que 23% da nomenclatura encontrada se refere a máquina como Smith Machine; 23% Utilizaram uma nomenclatura dentro da língua portuguesa Barra Guiada, indicando o formato do equipamento; 7% Apresentaram apenas o nome Smith; 15% Apresentaram o nome Agachamento Smith indicando o movimento produzido pela maquina nos exercícios, 7% apresentaram o nome Smith Multipress; 7% Apresentaram uma nomenclatura mais completa, Barra para Agachamento Guiado, indicando o formato do aparelho e o movimento produzido por ele nos exercícios; 7% Apresentaram o nome Agachamento guiado indicando o movimento que a maquina produz e 7% apresentaram um nome comercial que envolve a marca da empresa o nomeando de Vita Mult.

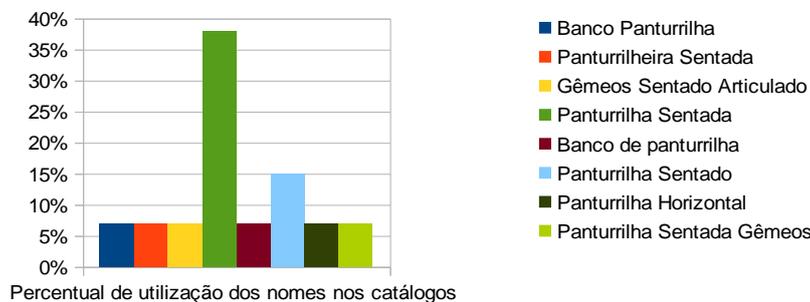
A variação encontrada aqui esta entre o conflito da língua portuguesa e Norte-Americana, podendo ser caracterizada também como diatópica, contrastando sua origem Norte-Americana com o grande uso do equipamento nas academias as brasileiras, o que gerou a necessidade de uma nomenclatura dentro da língua brasileira.

## MÁQUINAS Nº 10

Utilização: Motores Primários = Gastrocnêmicos, Sóleo (BOMPA, p.198)

Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
A) Banco Panturrilha	A) Panturrilha Sentada	A) Panturrilha Sentada	A) Panturrilha Sentada	A) Panturrilha Sentada
B) XXX	B) Gêmeos Sentado Articulado	B) Panturrilha Sentada	B) Panturrilha Sentado (Seated Calf Machine)	B) Panturrilha Sentado Gêmeos (Seated Calf)
C) XXX	C) Panturrilha Sentada	C) Banco de panturrilha	C) Panturrilha Sentada	C) Panturrilha Horizontal

Máquina Nº 10



### Observações:

Por fim, com o levantamento da nomenclatura da máquina dez pode-se concluir que 38% dos catálogos apresentaram o nome Panturrilha Sentadas para o equipamento, indicando a posição anatômica do exercício no aparelho; 15% apresentaram o nome Panturrilha Sentado, havendo uma variação no gênero do equipamento; 7% apresentam o nome Banco Panturrilha indicando o grupamento muscular trabalhado no equipamento e o formato do equipamento; 7% utilizaram o nome Banco de Panturrilha o que se diverge apenas pela preposição “de”; 7% apresentaram o nome Panturrilha Sentado Indicando a posição anatômica do utilizador da maquina e o grupamento muscular trabalhado, nesse caso podemos identificar claramente uma variação regional ou variação diatópica, pois “panturrilha” exprime claramente a forma

Nordestina de se falar. Já 7% Fizeram uso do nome Femeos Sentado Articulado demonstrando através do nome a posição anatômica do utilizador, o grupamento muscular trabalhado e a forma de trabalho da máquina; 7% usaram o nome Panturrila Sentada Gêmeos, também indicando a posição anatômica do utilizador e o grupamento muscular trabalhado e 7% O chamaram de Panturrilha Horizontal, mostrando o ângulo anatômico do utilizador ao realizar o exercício e o grupamento muscular trabalhado.

Encontramos aqui duas variações decorrentes a diatópica como já citado e a diagenérica, talvez pelo conflito entre a Máquina e Aparelho, o que poderia vir a produzir diferentes nomes em relação ao gênero masculino ou feminino também citado em outros equipamentos.

## CONCLUSÃO

Analisados os dados recolhidos nos fica bastante claro a existência pertinente de variações lingüísticas relacionadas à nomenclatura dos equipamentos de musculação nos catálogos de venda desses produtos.

Os catálogos apresentaram uma maior quantidade de pronúncias estrangeira, o que também pode ser considerado uma variação diatópica, levando em consideração que esse uso acontece a exemplo do desenvolvimento norte-americano em relação à musculação. A verdade é que o modelo que seguimos em relação à musculação é totalmente norte-americano, importamos essa cultura constantemente para suprimos a necessidade de um estilo de vida. Fica bastante claro um comportamento coletivo que permite às diversas áreas sociais e econômicas a exploração desse desejo como forma de evidenciar, determinados produtos, explicitamente visto na área esportiva. Estamos construindo um linguajar dentro da musculação, totalmente influenciados e estimulados pela cultura Norte-americana.

Também foram encontradas variações *diagenérica*, relacionadas ao gênero dos equipamentos ou aparelhos, por exemplo: Extensor ou Extensora, e o gênero esta ligado ao movimento realizado pela máquina em conflito com o gênero aparelho, equipamento ou máquina de musculação.

Alguns catálogos apresentaram um linguajar mais técnico, mais aprofundado na literatura, deixando explícito no nome do equipamento e uma quantidade de informações sobre o mesmo gerando uma interação com o grupo de pessoas que provavelmente tem interesse em adquirir equipamentos, podendo ser encarado como uma variação *diafásica*.

No entanto, foi percebido que há uma variação lingüística e um uso muito maior do estrangeirismo na nomenclatura dos equipamentos esportivos. Estas variações mesmo não podendo ser consideradas erradas, influenciam no uso dos aparelhos, no entendimento dos alunos e instrutores em relação a eles. Padronizar essa nomenclatura seria uma forma de organizar nossa comunicação com os praticantes da musculação, criando uma linguagem unificada e universal, permitindo uma maior interação e entendimento a toda comunidade da musculação. Evitando assim, erros na execução das rotinas de treino, economizando tempo de adaptação dos praticantes ao mudar de academia, prevenindo acidentes na execução do exercício etc. Porém, essa padronização não pode existir dentro da perspectiva lingüística, uma vez que a língua esta em constante transformação e sofre influências internas e externas a cada instante.

Portanto, talvez a forma mais acertada de lidar com tanta variação na nomenclatura seja mesmo o entendimento e conhecimento de tais variações por parte do Profissional de

Educação Física, para que possa saber utilizar tais variações de acordo com o cliente, o lugar e situação do treino. Assim, cabe a ele conhecer as possíveis variações dos nomes e estar disposto e preparado para atender as mais diversas formas de se referir ao mesmo aparelho, buscando sempre o entendimento do praticante da musculação.

## REFERÊNCIAS

- BAGNO M. **Preconceito linguístico**: o que é, como se faz. São Paulo: Edições Loyola 1999.
- BOMPA, T. O.; LORENZO. J. C. **Treinamento de força consciente**. Ed. Phorte São Paulo, 2000.
- CALLOU, D.; LEITE, Y. **Como falam os brasileiros**. Jorge Zahar Editor, Rio de Janeiro, 2002.
- CAMACHO C. G. **Norma culta e variedades da linguística**. Disponível em: <[http://www.prismaedu.com/campus\\_virtual/Aulas/10054\\_Atividade\\_n?\\_02\\_Varia??es\\_Lingu?sticas\\_-\\_Roberto\\_Gomes\\_Camacho.pdf](http://www.prismaedu.com/campus_virtual/Aulas/10054_Atividade_n?_02_Varia??es_Lingu?sticas_-_Roberto_Gomes_Camacho.pdf)>. Acesso em 03 de out. de 2014.
- CAPINUSSÚ, José Maurício. **Academias de ginástica e condicionamento físico: Origens**. Disponível em: <<HTTP://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/145.pdf>>. Acesso em: 24 de ago. de 2014.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**: abordagem Anatômica. 5 ed. Editora São Paulo: Manole, 2011.
- FIGUEIREDO, Carlos. **Definições dos perfis somatotipológicos de atletas masculinos praticantes de musculação, categoria avançada, em academias de Porto Alegre- RS**. Disponível em: <<HTTP://hdl.handle.net/10183/27724><>. Acesso em: 24 de ago. de 2014.
- GARCEZ, Pedro M.; ZILLES, Ana Maria S. Estrangeirismos: desejos e ameaças. In: FARACO, Carlos Alberto (Org.). **Estrangeirismos: guerras em torno da língua**. 3ª ed. São Paulo: Parábola, 2004. p. 15-30.
- GIL A. C. **Como classificar as pesquisas?** Disponível em <<https://www.passeidireto.com/arquivo/2750133/6-compl---como-classificar-as-pesquisas--gil>>. Acesso em: 25 de set. de 2014.
- LEIGTON, Jack. **Musculação**. Ed. Sprint. Rio de Janeiro, 1987.
- MUJICA, Felipe. **Análise ergonômica do design de equipamentos para musculação**: avaliação da usabilidade de ajustes de alguns produtos de marcas brasileiras. Disponível em: <<HTTP://www.teses.usp.br/disponiveis/16/16134/tde-30032010-155409/pt-br.php>>. Acesso em: 28 de ago. de 2014.
- MURER, E. Qualidade de vida e novas tecnologias. In: \_\_\_\_\_. **Novas tecnologias a serviço das academias de ginástica e musculação**. Ipês Editorial, 2007, p. 157-160. Disponível em <[www.fef.unicamp.br/.../tecnologia/tecnologiapraticas\\_cap3.pdf](http://www.fef.unicamp.br/.../tecnologia/tecnologiapraticas_cap3.pdf)>. Acesso em 20 de out. de 2014.
- NOGUEIRA, F. M. S. B. **Variação linguística e ensino de língua materna**: algumas considerações. Disponível em: <[http://200.17.141.110/pos/letras/enill/anais\\_eletronicos/2012/III\\_ENILL\\_Francieli\\_Motta.pdf](http://200.17.141.110/pos/letras/enill/anais_eletronicos/2012/III_ENILL_Francieli_Motta.pdf)>. Acesso em 20 de out. de 2014.
- RODRIGUES, C. E. C. **Musculação, métodos e sistemas**. 3. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 2001.

TOSCANO, J.J.O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Zahar Editor**, 2002.

## REFERÊNCIAS DOS CATÁLOGOS

IMEX FITNESS. Disponível em <[http://imexfitness.com.br/site.php?id\\_categoria=27](http://imexfitness.com.br/site.php?id_categoria=27)>. Acesso em: 22 de ago. de 2014.

IN FIT. Disponível em <<http://infitequipamentos.com.br/empresa>>. Acesso em: 23 de ago de 2014.

MOVEMENT RT Musculação, cód. 9254937/2013.

ONE BE THE ONE. Disponível em <<http://www.fitnessone.com.br/linha/produtos/l/fotos.php>>. Acesso em: 23 de ago. de 2014.

ROCHA EQUIPAMENOS. Disponível em <<http://www.rochaequipamentos.com.br/>>. Acesso em 24 de ago. de 20014.

RONNEX **Catálogo Profissional**. Cod 2014.

ROTECH FITNESS EQUIPMENT. Disponível em <<http://www.rotechfitness.com.br/equipamentos-de-ginastica/rotech-slim/membros-superiores>>. Acesso em: 24 de ago. de 2014.

SUL BRASIL FITNESS. Disponível em <[http://www.sulbrasilfitness.com.br/pagina-179-\\_Linha\\_Extrema.fire](http://www.sulbrasilfitness.com.br/pagina-179-_Linha_Extrema.fire)>. Acesso em: 25 de ago. de 2014.

TOTAL HEALTH Catálogo de cardiovasculares e Musculação, Cod 2014.

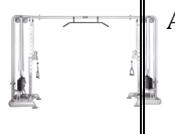
ULTIMATE FIT. Disponível em <<http://www.ultimatefit.com.br/produtos-musculacao>>. Acesso em 27 de ago. de 2014.

VIP FITNESS. Disponível em <<http://www.vipmax.com.br/index.php?q=m-sup-vip>>. Acesso em 27 de ago. de 2014.

ATHLETIC Professional Fitness, Linha Sensation, Cod 03/2013.

## APÊNDICE

A Tabela abaixo mostra todos os resultados encontrados nos catálogos pesquisados.

Equip.	Reg. Norte	Reg. Nordeste	Reg. Central	Reg. Sul	Reg. Sudeste
	A) Supino-Reto B) XXX C) XXX	A) Supino Reto B) Banco de Supino Reto C) Banco Supino Reto	A) Supino Horizontal B) Supino Reto C) Banco Supino Reto	A) Supino Reto B) Banco Supino Plano ( <i>Weight Bench</i> ) C) Supino Reto	A) BancoSupino Reto ( <i>Bench Press</i> ) B) Supino Reto C) Supino Reto
	A) Crossover B) XXX C) XXX	A) Cross Over B) Crossover C) Cross Over	A) Crossover B) Cross Over C) Crossover	A) Crossover B) Cross Over ( <i>Cable Crossover</i> ) C) Crossover	A) Cable Cross Over B) Cross Over C) Cross Over Regulável
	A) Desenvolvimento B) XXX C) XXX	A) Banco Articulado para Desenvolvimento de Ombro B) Banco para Desenvolvimento de Ombro C) Desenvolvimento de Ombro Articulado	A) Desenvolvimento de Ombro B) Desenvolvimento C) Desenvolvimento	A) Desenvolvimento Máquina B) Desenvolvimento de ombros ( <i>Shoulder Press</i> ) C) Desenvolvimento	A) Desenvolvimento convergente ( <i>Shoulder Press Convergence</i> ) B) Desenvolvimento de ombro C) Articulado para Deltóide
	A) Puxador Alto B) XXX C) XXX	A) Polia Alta B) Pulley C) Puxador Alto	A) Polia Superior B) Pulley Simples C) Polia Alta	A) Puxador Vertical B) Puxador Alto ( <i>High Pully</i> ) C) Polia Superior	A) Puxada Alta Máquina ( <i>Lat Pulldown Machine</i> ) B) Puxador Vertical C) Polia Superior
	A) Peitoral B) XXX C) XXX	A) Peitoral. Dorsal ( <i>Peck Deck</i> ) B) Peck Deck C) Peck Deck	A) Peitoral Dorsal B) Peitoral Dorsal-Borboleta C) Peitoral Dorsal	A) Peitoral Dorsal B) Voador Peitoral( <i>Butterfly</i> ) C) Voador	A) Fly Machine B) Peitoral Dorsal C) Peck Deck
	A) Leg Press B) XXX C) XXX	A) Leg Press Horizontal B) Leg Press C) Leg Press Horizontal	A) Leg Press Horizontal Sentado B) Leg Press 180° C) Leg Press Horizontal Sentado	A) Leg Press 180° B) Leg Press C) Leg Press Horizontal Sentado	A) Leg Horizontal ( <i>Seated Leg Press Machine</i> ) B) Leg Press Horizontal C) Leg Horizontal

	A) Extensora B) XXX C) XXX	A) Extensor B) Extensora C) Extensora	A) Cadeira Extensora B) Extensora C) Cadeira Extensora	A) Extensor B) Extensor de pernas ( <i>Leg extension</i> ) C) Extensão de pernas	A) Extensora ( <i>Leg Extension Machine</i> ) B) Extensão C) Cadeira Extensora
	A) Adutor B) XXX C) XXX	A) Adutora B) Adutora C) Adutora	A) Cadeira Adutora B) Adutora C) Cadeira Adutora	A) Adutor B) Adutor de coxa ( <i>InnerThigh Adductor</i> ) C) Adutora	A) Adutora ( <i>Hip Adductor Machine</i> ) B) Adutor C) Cadeira Adutora
	A) Smith Machine B) XXX C) XXX	A) Barra Para Agachamento Guiado B) Smith(Barra Guiada) C) Agachamento Guiado	A) Smith Machine B) Agachamento Smith C) Agachamento Smith	A) Barra Guiada B) Smith. multipres s ( <i>Smith Machine</i> ) C) Barra Guiada	A) Barra Guiada ( <i>Smith Press</i> ) B) Vita Mult C).Smith Machine
	A) Banco Panturrilha B) XXX C) XXX	A) Panturrilha Sentada B) Gêmeos Sentado Articulado C) Panturrilha Sentada	A) Panturrilha Sentada B) Panturrilha Sentada C) Banco de panturrilha	A) Panturrilha Sentada B) Panturrilha Sentado ( <i>Seated Calf Machine</i> ) C) Panturrilha Sentada	A) Panturrilha Sentada .Gêmeos ( <i>Seated Calf</i> ) B) Panturrilha Sentado C) Panturrilha Horizontal