

RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA DE ACADEMIA

Ginástica Localizada

Everaldo Furtado Brasil Filho¹

Henrique Santos Pereira¹

Igor Bonani da Cruz¹

Luiz Nelson Menezes¹

Mateus Marques Alvarenga Januário¹

Thais Cristiane da Silva Coelho¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

1 INTRODUÇÃO

A ginástica é a ciência racional de nossos movimentos, palavra do grego “*gymnastiké*” que significa “arte de exercitar o corpo” envolve relações com nossos sentidos, inteligência, sentimentos e costumes o completo desenvolvimento de nosso ser. É uma modalidade que pode ser competitiva ou não, mas que envolve a prática de uma série de movimentos físicos como força. Flexibilidade, coordenação motora em outros.

Muito se tem discutido, recentemente, acerca da contribuição da ginástica para a qualidade da saúde e bem-estar do sujeito contemporâneo. Este semestre uma das atividades da disciplina de Estágio Supervisionado 4 do Bacharelado (onde o campo de atuação é ginástica em academia), foi listar, visitar e entrevistar três academias em uma das nove regionais de Belo Horizonte e grande BH. Pesquisou-se sobre a modalidade mais praticada entre as ginásticas de academia. Computado os dados das nove regionais, verificou-se que a Ginástica Localizada está entre as atividades mais procuradas do público das regionais. Em seguida, a proposta é proporcionar a vivência destas modalidades aos funcionários do Centro Universo/BH, contribuindo para um despertar sobre a importância de exercitar para qualidade da saúde e bem-estar físico, mental e social.

2 DESENVOLVIMENTO

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo/BH

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado 4 Bacharelado do Centro Universo/BH

Após entrevista, buscou-se pesquisar sobre a história e origem da modalidade, como é vivenciada, qual a infraestrutura para sua aplicabilidade, público-alvo e as possibilidades e/ou dificuldades de implementação nos espaços da academia, ou outros mais. Na sequência e finalizando a atividade de VT preparou-se uma aula para a vivência junto aos funcionários do Centro Universo/BH.

A ginástica é praticada há 2600 a.C., pelas civilizações orientais que costumavam se exhibir através de movimentos corporais em festividades, jogos e rituais religiosos. Foi na Grécia Antiga que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para o treinamento dos soldados. Em 1881, foi criada a Federação Internacional de Ginástica, fundada para regulamentar, sistematizar e organizar todas as modalidades esportivas e suas ramificações, surgidas posteriormente. Atualmente a ginástica de academia se enquadra no mercado fitness que está mais aquecido do que nunca. O Brasil é o 2º maior em quantidade de academias no mundo, ficando atrás somente dos Estados Unidos. (Segundo relatório divulgado pela IHRSA, 2019) Considerada uma das mais promissoras da atualidade, consiste em uma área ampla que engloba negócios voltados para a saúde e bem-estar de modo geral (FLECK,1999).

A ginástica localizada é uma das modalidades mais procuradas é a Ginástica de Academia, conhecida popularmente como aulas coletivas, é dita como uma das formas mais tradicionais e populares de prática do exercício físico, podendo ser praticadas por todas as idades. As aulas podem ser variadas em outras categorias menores como step, aeroboxe, alongamento, jump, pilates, crossfit, body pump, tae fight e circuitos funcionais, que consistem em uma série organizada de movimentos ginásticos, a fim de moldar o corpo e dar aos praticantes habilidades, agilidade, flexibilidade, força e hábitos mais saudáveis. Seus exercícios são trabalhados separadamente e para cada parte do corpo é realizada uma sequência de movimentação diferente, seja com pesos ou não, individual ou em grupo (HANSEN,2006).

O objetivo da ginástica localizada é a tonificação dos músculos, aumentando a força e resistênciamuscular. Além disso, ajudam a promover uma melhoria na qualidade de vida e na saúde dos praticantes com benefícios como o fortalecimento do sistema imunológico, ajuda a reduzir o estresse, liberando cortisol e endorfina, hormônios associados ao bem-estar e prazer, melhora postura, fortalece os músculos e ossos, diminuindo os riscos de lesões e, por fim, fornece disposição e energia para as tarefas do dia a dia e ajuda a prevenir e a combater diversas doenças crônicas e transmissíveis. Na ginástica de academia

localizada os sistemas fisiológicos humanos mais trabalhados são cardiovasculares e respiratórios.

É essencial antes da prática de exercício físico uma alimentação leve, com carboidratos de fácil digestão e proteínas, para evitar mal-estar, além de aumentar a performance durante o exercício. Estar bem hidratado também é extremamente importante antes e depois do treino. Esses programas de ginástica de academia devem ser adequados à individualidade biológica, grau de condicionamento, necessidades básicas e objetivos do aluno. Todo o programa requer uma organização e fundamentação dentro de diversos conhecimentos relacionados a estruturação e planejamento das atividades de ginástica, sendo eles a Fisiologia do Exercício, a Teoria do Treinamento, os Métodos e Processos de Treinamento a Biomecânica, a Aprendizagem Motora, a Psicologia do Esporte e até mesmo a Recreação e Lazer. Assim, exigindo conhecimento e pesquisa em contínuos aprendizados por parte dos professores de Educação Física.

3 CONCLUSÃO

Assim sendo, após expormos aos alunos da disciplina de estágio os conceitos e informações sobre a aplicabilidade da ginástica localizada, passamos a vivência dela, que a princípio seria voltada principalmente a atender a demanda dos funcionários do Centro Universo/BH. Surpreende-se ao verificar que sendo uma modalidade que atende aos princípios da qualidade da saúde e bem-estar, não foi de interesse dos funcionários participar. Não é possível precisar o motivo do não comparecimento à vivência, mas fica claro para o grupo a necessidade de uma conscientização junto aos funcionários, da importância deste tipo de atividade que a Instituição está oferecendo a eles, e que, por motivos adversos não se apropriaram desta oportunidade.

Este trabalho foi elaborado e executado pelos alunos da graduação em Educação Física Bacharelado, disciplina de Estágio Supervisionado 4, campo de atuação ginástica em academia.

REFERÊNCIAS

- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em

academias de ginástica e musculação. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v.26, n.1, p.135-152, 2006.
n.2, p.60.