

RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA DE ACADEMIA JUMP

Bruno José de Sousa Pinto¹

Bruno Vinicius Andrade Borba¹

Caio Oliver Reis de Oliveira¹

Glenda Almeida Duarte¹

Larissa Rafaela Andrade Lima¹

Marcos Vinicius de Souza Santos¹

Nathalia Pereira Lisboa Alves¹

Thatiana Mathias de Oliveira¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

1 INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido sobre a importância de as empresas investirem em períodos de atividades lúdicas ou exercícios físicos, que levem seus funcionários a ter momentos para desestressar do trabalho e das exigências físicas destes. Pensando na possibilidade de oferecer aos funcionários do Centro Universo/BH a vivência de atividades físicas orientadas e associada a proposta uma pesquisa sobre modalidades de ginástica mais praticada nas academias, idealizou-se a atividade de VT da disciplina de Estágio Supervisionado 4 do Bacharelado, com objetivo de identificar as modalidades e após promover um momento prático dela.

Relacionadas as academias pertencentes as regionais de Belo Horizonte e grande BH, inicia-se a pesquisa nos meses de agosto e setembro de 2022 e após tabulação verifica-se que a modalidade de JUMP sobressai entre as atividades mais procuradas nos espaços pesquisados. Modalidade que tem como característica atender a um público que busca uma aula contagiante, com muito movimento e energia.

2 DESENVOLVIMENTO

Tendo em vista esta demanda, procurou-se conhecer sobre a modalidade, quando e como surgiu, o que a faz ser instigante para procura, quais os benefícios, quais os pré-requisitos para sua prática, material necessário e variações de sua vivência. Atrelado à estas informações a elaboração de uma aula que possa oportunizar aos participantes experimentar o que esta modalidade trás de diferente.

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

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

O Jump tem origem no trampolim acrobático, equipamento que tem seus primeiros registros em 1911, e foi concebido a princípio um protótipo do minitrampolim em 1938 e se tornou uma prática popular em 1975. Consiste em um exercício aeróbico praticado em um minitrampolim ou cama elástica redonda. Nas aulas, os alunos pulam neste minitrampolim fazendo uma série de movimentos diversificados e com intensidades variadas (AVANCI,2021).

O Jump atua como coadjuvante na preparação e melhora do condicionamento físico de atletas ligados ao ciclismo, corrida, *Surf*, entre outras. Por realizar movimentos repetitivos, este exercício ajuda na coordenação motora. A prática de jump promove muitos benefícios como melhora da oxigenação do organismo e da circulação sanguínea, contribuindo para a redução do acúmulo de tecido adiposo. Auxilia no ganho de equilíbrio corpóreo, similarmente possui um efeito comparável com a drenagem linfática, pois ao realizá-lo o organismo elimina as toxinas dos tecidos. Por ser um exercício aeróbico, promove alta queima calórica (CARCERONI,2009).

Fortalece principalmente membros inferiores (quadríceps, isquiotibiais, glúteos e panturrilhas), abdômen e região lombar. O Jump tem uma exigência motora simples e compreensível. Porém, exige concentração para manter a postura correta e realizar os movimentos propostos.

A duração das aulas varia entre 30 e 45 minutos. Os alunos executam movimentos coreografados com saltos no trampolim onde o objetivo é empurrar a lona. O amortecimento do equipamento amortece cerca de 80% do impacto minimizando o risco de lesões.

3 CONCLUSÃO

Pode-se observar que por se tratar de uma modalidade que exige um certo equilíbrio e coordenação motora, gerou um receio dos funcionários do Centro Universo/BH em participar da aula. Argumentos diversos como “não estou preparado”, “atividade é difícil” e “não tenho condições físicas pra isso”, “não estou com roupa apropriada” estiveram presentes nas falas dos que não se dispuseram a fazer a prática.

Mas, verifica-se que ao relacionarmos realização prática da modalidade às publicações apontadas no referencial teórico, conclui-se que realmente trata-se de uma atividade muito intensa e complexa para a condição física de quem não é praticante de nenhum exercício físico. A estrutura física e comportamental dos funcionários, justifica talvez a não adesão a aula prática da modalidade.

A modalidade de Jump, realmente requer um equilíbrio corporal grande de seus adeptos, por isso um público mais específico, que busca nesta atividade uma aula contagiante, com muito movimento e energia. Este trabalho foi realizado pelos acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado, disciplina de Estágio Supervisionado 4 campo de atuação ginástica em academia.

REFERÊNCIAS

AVANCI,C. **Benefício do JUMP para corpo feminino**, 24 de fev. de 2021. <https://blogeducacaoofisica.com.br/beneficios-do-jump/>> Acesso em 07 de out. 2022.

CARCERONI,D. **Para que serve o JUMP?** 01 de nov.2009. <https://www.fiqueinforma.com/para-que-serve-o-jump/>> Acesso em 07 de out. 2022.