



RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA DE ACADEMIA: Jump

Luciana Pinto Miranda¹
Cleislia de Jesus Ferreira Monteiro¹
Luciano Nunes Miranda¹
Raquel Cristina Martins¹
Paulo Túlio dos Santos¹
Samuel Victor de Faria Silva¹
Gustavo Júnio Santos de Oliveira¹
Bruna Mendes Machado¹
Prof. Ms. Aida Linhares Barbosa²

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é essencial para promover a saúde e o bem-estar geral. Dentre as diversas modalidades existentes, o "jump" destaca-se como uma opção dinâmica e envolvente. Esta pesquisa tem como objetivo analisar o impacto do jump na Educação Física, considerando seus benefícios para a saúde física e mental dos praticantes. Esta modalidade foi apontada como uma das mais frequentadas nas academias de Belo Horizonte.

Através de uma pesquisa semiestruturada, realizada no segundo semestre de 2023 do curso de Educação Física Bacharelado, como uma proposta da disciplina de estágio 4, onde o campo de atuação é ginásticas de academia, atinge-se através de uma pequena amostra, os dados de quais são as modalidades mais praticadas nesses estabelecimentos pesquisados. Junto a esta proposta de pesquisa, além de verificar as modalidades mais vivenciadas, tinha-se como objetivo trazer estas modalidades para dentro da faculdade

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

Universo/BH, aplicá-las nos alunos da turma para que pudessem vivenciar na prática cada uma delas e entender sua importância para saúde e qualidade de vida e a viabilidade de campo de atuação no bacharelado.

2 DESENVOLVIMENTO

Segundo a pesquisa, a modalidade Jump é uma atividade física que combina exercícios aeróbicos com o uso de mini trampolins. Essa prática tem se tornado cada vez mais popular devido aos seus inúmeros benefícios para o corpo e a diversão que proporciona. Ao praticar Jump, o indivíduo realiza movimentos de saltos e coreografias em cima do trampolim, utilizando a força das pernas para impulsionar o corpo para cima. Esses movimentos são acompanhados por músicas animadas, o que torna a atividade ainda mais motivadora.

Uma das principais vantagens do Jump é o seu alto gasto calórico. Por ser uma atividade aeróbica intensa, ela ajuda a queimar gorduras e emagrecer de forma eficiente. Além disso, os saltos no trampolim proporcionam um impacto reduzido nas articulações, tornando-o mais seguro para pessoas com problemas nessas áreas. Outro benefício do Jump é o fortalecimento muscular. Os movimentos realizados durante a prática envolvem principalmente as pernas, glúteos e abdômen, contribuindo para tonificar essas regiões. Além disso, a atividade também trabalha os músculos dos braços e das costas, promovendo um fortalecimento global do corpo.

Além dos aspectos físicos, o Jump também traz benefícios para a saúde mental. Durante a prática, ocorre a liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar e prazer. Isso ajuda a reduzir o estresse, combater a ansiedade e melhorar o humor. É importante ressaltar que a prática do Jump deve ser realizada de forma segura, seguindo as orientações de um profissional qualificado. Antes de iniciar a atividade, é recomendado fazer uma avaliação médica para verificar a aptidão física e evitar lesões. Em resumo, o Jump é uma modalidade de exercício físico divertida e eficiente, que proporciona benefícios

tanto para o corpo quanto para a mente. Seja para emagrecer, fortalecer os músculos ou simplesmente se divertir, essa atividade pode ser uma ótima opção para quem busca uma rotina mais saudável e animada

3 CONCLUSÃO

O jump não se restringe apenas ao aspecto físico. Muitos usuários relatam benefícios emocionais, experimentando uma sensação de leveza e diversão durante os exercícios. A liberação de endorfinas, comum em atividades físicas, é ampliada pela dinâmica do trampolim, promovendo bem-estar e redução do estresse. Esse equipamento versátil pode ser incorporado em diversos programas de treinamento, desde aulas coreografadas até rotinas personalizadas. Sua natureza lúdica também o torna uma opção atrativa para aqueles que buscam uma alternativa divertida para se manterem ativos.

Em resumo, o jump vai além de ser apenas uma atividade recreativa. Com sua capacidade de fornecer um treino eficiente, melhorar o equilíbrio e promover bem-estar emocional, o trampolim de fitness emerge como uma ferramenta valiosa no cenário do condicionamento físico contemporâneo.

A contribuição para a formação profissional reside na capacidade de integrar uma abordagem inovadora ao desenvolvimento de programas de condicionamento físico. A compreensão aprofundada do jump não apenas amplia as opções para a prescrição de exercícios, mas também destaca a importância de considerar a diversidade de necessidades e preferências dos clientes. Essa modalidade oferece uma perspectiva valiosa para profissionais da área, permitindo que se destaquem na oferta de serviços adaptados e atraentes. Dessa forma, a escolha do jump como enfoque deste projeto não apenas ampliou o conhecimento sobre uma modalidade específica, mas também fortaleceu a visão dos alunos do curso de Educação Física sobre a importância de adotar a inovação e a diversidade no âmbito do condicionamento físico, auxiliando para um contínuo aprimoramento profissional.

REFERÊNCIAS

NEVES, André Luiz da Silva. Motivação para a prática regular das aulas de jump na academia de ginástica. **Educação Física Bacharelado**-Pedra Branca, 2012. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12831>

SILVA, Laura Raquel Chagas. Jump: uma proposta metodológica. 2020. <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/338>

DE OLIVEIRA MACIEL, Luciele Meireles et al. QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JUMP. 2019. <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/570>