



Atividades Físicas em Academias

Atividades Físicas em Academias

Evandro Murer

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e Educação Básica

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Mateus Betanho Campana

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)

Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Leticia Bento Pieroni (Coordenadora)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Murer, Evandro

M975a Atividades físicas em academias / Evandro Murer.

– Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.

160 p.

ISBN 978-85-522-1088-7

1. Atividade física. 2. Academia. 3. Treinamento físico.

I. Murer, Evandro. II. Título.

CDD 612.044

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018

Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza

CEP: 86041-100 – Londrina – PR

e-mail: editora.educacional@kroton.com.br

Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Estrutura e funcionamento de academias	9
Seção 1.1 - Introdução às atividades físicas nas academias	10
Seção 1.2 - Instalações e equipamentos	22
Seção 1.3 - Serviços e benefícios das atividades físicas em academias	34
Unidade 2 Exercício resistido e cardiovascular na academia	49
Seção 2.1 - Exercício resistido e cardiovascular na academia	50
Seção 2.2 - Exercícios cardiovasculares nas academias	62
Seção 2.3 - Exercícios de baixa intensidade nas academias	72
Unidade 3 Ginástica conceitos e variações	85
Seção 3.1 - Modalidades aeróbicas em academias	86
Seção 3.2 - Modalidades de ginástica localizada nas academias	98
Seção 3.3 - Modalidades coreografadas nas academias	110
Unidade 4 Novas aulas e tendências em academias	123
Seção 4.1 - Exercícios patenteados nas academias	124
Seção 4.2 - Exercícios inovadores nas academias	134
Seção 4.3 - Exercícios e novas tendências nas academias	144

Palavras do autor

Prezado aluno, na sua formação de bacharelado em Educação Física, a disciplina de *Atividades Físicas em Academias* é de extrema importância, pois abordará toda a concepção que envolve as academias, as modalidades praticadas e suas tendências.

No decorrer do semestre, nossa disciplina estará segmentada por quatro unidades de ensino, nas quais iremos discorrer o histórico das academias no Brasil, bem como conhecer e compreender a estruturação e o funcionamento das academias e suas diversidades. Na abordagem das modalidades trabalhadas nas academias, iremos nos aprofundar no conhecimento dos exercícios resistidos e cardiovasculares a importância deles no desempenho e na saúde. Iremos aprofundar os estudos nos diferentes tipos e modalidades de ginástica praticadas em academias, bem como discorrer sobre as novas tendências aplicadas nas academias.

Convidamos você a mergulhar nesse mundo das atividades em academias, aprofundando seu conhecimento e seus estudos na disciplina.

Estrutura e funcionamento de academias

Convite ao estudo

O mercado de academias no Brasil está em ascensão ano após ano e este cenário muito se deve pela percepção e pelo entendimento das pessoas da importância da prática de atividades físicas, bem como buscar um estilo de vida saudável e de qualidade.

Nesta seção iremos nos aprofundar no conhecimento e compreensão da estruturação e do funcionamento das academias, com o objetivo de que no final você seja capaz de estruturar e entender o funcionamento de uma academia.

Como contexto de aprendizagem, apresentamos o seguinte cenário: cinco profissionais de educação física recém-formados resolvem unir forças e montar uma academia. A princípio, esses jovens empreendedores acham que a montagem desse espaço se restringe em estabelecer um local (um grande salão com banheiros para vestiário), equipamentos e máquinas para musculação. O problema começa quando se colocam os custos e as obrigações para abertura de uma academia. O que parecia simples se torna complexo e caro. Impostos, burocracia e mão de obra se tornam um empecilho.

Como resolver essa situação?

Seção 1.1

Introdução às atividades físicas nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, as atividades físicas desenvolvidas em academias são para algumas pessoas o único momento de prática de atividade durante todo o dia. Vivemos em uma época em que o tempo é muito valorizado, então, como profissional de educação física, você tem grande responsabilidade para com o seu cliente.

Retomando o cenário apresentado anteriormente com os cinco profissionais recém-formados, com ideais empreendedores e problemas em relação a custos e burocracia para a abertura da academia, temos a seguinte situação: você é um dos cinco profissionais de educação física e, com base nos conteúdos abordados nessa unidade, quais passos você tomaria para conseguir informações necessárias para elaborar seu plano de ação? Determinar um nicho de mercado seria um deles?

Nesta seção, teremos os conteúdos de leis que regulam o funcionamento das academias, plano de negócios para uma academia e também o conteúdo de público alvo, nichos de mercado e grupos especiais que lhe ajudará a desenvolver essa problemática.

Aproveite o conteúdo e procure conteúdos extras para subsidiar seu raciocínio e poder de resolução.

Não pode faltar

Evolução e histórico das academias no Brasil

As academias no Brasil tiveram grande crescimento e desenvolvimento na década de 1980, com o auxílio de estrelas do cinema americano cancelando a prática de exercícios físicos nestes ambientes. Mas o que significa "**academia**"?

Segundo Malato (2009) o termo **Academia** teve origem na Grécia, em 386 ou 387 a.C., quando Platão passou a reunir pensadores que discutiam questões filosóficas em um local chamado Jardins

de **Akademus** em referência a um herói ateniense. Esse grupo de pensadores passou a ser conhecido por **AKADEMIA**. Com o passar dos anos essa expressão servia para designar a reunião de pessoas especializadas em uma determinada área ou assunto. Em seguida, o termo passa a ser denominado **ACADEMIA** e, até os dias atuais, essa palavra vira referência para designar estabelecimentos de ensino superior, locais e escolas de práticas *esportivas e artísticas*.

Figura 1.1 | Ícone de uma geração



Fonte: <<https://goo.gl/GjRaFh>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

Como mencionado anteriormente, na década de 1980, com o sucesso dos filmes dos astros do cinema como Arnold Schwarzenegger (Conan o Bárbaro) e Sylvester Stallone (Rambo, Rock), e também as competições de fisiculturismo (Mister Universo e Mister Olímpia), a procura pelas academias foi crescendo exclusivamente com o público masculino, já que a presença feminina era nula, pois naquela época a musculação era conhecida como "halterofilismo" e o ganho de músculos era visto como uma coisa específica do gênero masculino. Para o público feminino na

mesma época, também houve a influência de uma atriz do cinema americano, Jane Fonda, que, com vídeos e aulas coreografadas, chancela e impulsiona a ginástica aeróbica nos EUA e no mundo todo. Portanto, naquela época havia academias de musculação ou centros de halterofilismo e fisiculturismo para os homens e aulas de ginástica aeróbica para as mulheres. Eis que na década de 1990, novamente sob a influência de outra atriz e cantora do cinema americano (Madonna), que, com seu corpo “malhado” e “definido”, divulga suas rotinas de treino com musculação e incentiva o público feminino para essa prática até então restrita aos homens. Essa nova realidade (o público feminino na academia de musculação) faz com que os donos de academias tenham que repensar e investir em aparelhagem, espaços e gestão das academias.



Pesquise mais

SABA, F. A Importância da atividade física para o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998. Disponível em: <<https://goo.gl/tVq1RC>>. Acesso em: 12 mar. 2018.

SABA, F. Pilares da Gestão em Academia. 2012. Disponível em: <<https://goo.gl/oi5cYA>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

Leis que regulam o funcionamento das academias

Diferente de outras carreiras, a Educação Física reconhecida como profissão é relativamente nova, segundo o CONFEF.



A História da regulamentação da profissão de Educação Física no Brasil, pode ser dividida em três fases: a primeira relacionada aos profissionais que manifestavam e/ou escreviam a respeito desta necessidade, sem, contudo, desenvolver ação nesse sentido; a segunda na década de 80 quando tramitou o projeto de lei relativo à regulamentação sendo vetado pelo Presidente da República. E a terceira vinculada ao processo de regulamentação aprovado pelo Congresso e promulgado pelo Presidente da República em 01/09/98, publicado no Diário Oficial de 02/09/98 (CONFEF, 2009, [s.p]).

Figura 1.2 | Promulgação (publicação) oficial da Lei. 9696/98

SEÇÃO 1

 **Diário Oficial**

IMPRENSA NACIONAL BRASÍLIA — DF

ANO CXXXVI - Nº 168 QUARTA-FEIRA, 2 DE SETEMBRO DE 1998 NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

LEI Nº 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998

Dispõe sobre a regulamentação da
Profissão de Educação Física e cria os respectivos
Conselho Federal e Conselhos Regionais
de Educação Física.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA:
Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º O exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física.

Art. 2º Apenas serão inscritos nos quadros dos Conselhos Regionais de Educação Física os seguintes profissionais.

I - os possuidores de diploma obtido em curso de Educação Física, oficialmente autorizado ou reconhecido;

II - os possuidores de diploma em Educação Física expedido por instituição de ensino superior estrangeira, revalidado na forma da legislação em vigor;

III - os que, até a data do início da vigência desta Lei, tenham comprovadamente exercido atividades próprias dos Profissionais de Educação Física, nos termos a serem estabelecidos pelo Conselho Federal de Educação Física.

Art. 3º Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto.

Art. 4º São criados o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física.

Art. 5º Os primeiros membros efetivos e suplentes do Conselho Federal de Educação Física serão eleitos para um mandato tampão de dois anos, em reunião das associações representativas de Profissionais de Educação Física, criadas nos termos da Constituição Federal, com personalidade jurídica própria, e das instituições superiores de ensino de Educação Física, oficialmente autorizadas ou reconhecidas, que serão convocadas pela Federação Brasileira das Associações dos Profissionais de Educação Física - FEAPEF, no prazo de até 90 (noventa) dias após a promulgação desta lei.

Art. 6º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília 1º de setembro de 1998; 177ª da independência e 110ª da República.

FERNANDO HENRIQUE CARDOSO

Fonte: <<https://goo.gl/QWY98r>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

Pelo fato de ser uma profissão reconhecida recentemente nova, as leis que a regulamentam também seguem este mesmo caminho. Abordaremos algumas leis que norteiam o funcionamento das academias no Brasil como um todo, entendendo que algumas delas são regionais, específicas de seus estados e municípios.

Na esfera Federal, temos a Lei nº 12.864 de 24 de setembro de 2013. Altera o caput do art. 3º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, incluindo a atividade física como fator determinante e condicionante da saúde. Essa lei é importante de se ter conhecimento visto que confirma o profissional de Educação Física como um profissional da saúde (o profissional de Educação Física é reconhecido igualmente como profissional da saúde nos termos da Resolução Conselho Nacional da Saúde nº 218, de 06 de março de 1997) e dá mais credibilidade ao trabalho, principalmente dentro das academias.

Na esfera Estadual, temos a Lei nº 7.696 de 26 de setembro 2017 - Rio de Janeiro/RJ – que dispõe sobre a obrigatoriedade das academias, clubes, associações, escolinhas esportivas e demais organizações que oferecem serviços de atividades físicas, esportivas e similares, de apresentarem Profissionais de Educação Física capacitados para o atendimento de emergência durante todo seu período de funcionamento. Esta lei valoriza que o profissional de Educação Física que trabalha em academias no estado do Rio de Janeiro tenha também uma formação de socorrista, estando apto atender emergências durante o seu período de trabalho. Algumas academias oferecem aos seus colaboradores cursos de socorristas, visando o enquadramento na lei, bem como a segurança aos seus alunos.

No âmbito Municipal, encontramos leis mais regionalizadas, com demandas específicas de cada região ou município. A Lei nº 5.977 de 4 de agosto de 2015 - Cuiabá/MT estabelece normas para o funcionamento de academias, clubes desportivos ou recreativos e outros estabelecimentos que misturem atividades de ginástica, lutas, musculação, artes marciais, esportes, ginástica laboral e demais atividades fisco-desportiva-recreativas ou similares, no município de Cuiabá. Nesta Lei, o município, por meio da Secretaria Municipal Cultura, Esporte e Turismo, fiscalizará se a academia tem os profissionais registrados em seus respectivos conselhos, se está registrada como entidade comercial e recolhe seus impostos e se o corpo de bombeiros vistoriou a academia e concedeu o alvará de funcionamento.

Temos também no âmbito municipal, a Lei nº 5.359 de 18 de Novembro de 2013 - Campina Grande/PB, que determina a exigência de contratação de Profissionais de Educação Física de nível superior nas academias de Campina Grande e dá outras providências (CONFEE – 2013 apud CAMPINAS GRANDE 2013). Esta lei é importante, pois retrata da modulação, ou seja, o número de profissionais que deve ter na academia de acordo com o número de alunos, para cada dez alunos, um profissional deve ser contratado.

Plano de negócios para uma academia

A academia para seu dono ou os sócios proprietários é um negócio (fonte de renda), e como qualquer negócio gera investimento e lucro. Mas o que seria um plano de negócios para uma academia?

Figura 1.3 | Plano de Negócios



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/determined-and-goal-oriented-mixed-media-gm615411328-106732511>>. Acesso em: 22 abr. 2018.

O plano de negócios é o planejamento detalhado com cronograma e respostas a todas as questões sobre a academia. O investidor, que pode ser profissional da área da Educação Física ou não, deverá ter em sua equipe profissionais de múltiplas áreas que darão suporte ao empreendimento, como responsáveis na área de finanças e contabilidade para as questões financeiras e fiscais, profissionais do marketing para a divulgação e manutenção do negócio, profissionais das áreas técnicas (musculação, ginástica, natação e avaliação física se tiver, entre outros da área da Educação Física), além de outros profissionais de suporte (limpeza, manutenção e recepção). É com o plano de negócios da academia que o seu gestor irá delinear o total de investimentos necessários, os valores de mensalidade, aulas avulsas, modalidades, e poder calcular o período de retorno do seu investimento, direcionando assim o desenvolvimento da academia enquanto negócio.

Dentre os pontos a serem observados e pontuados no plano de negócios de uma academia, o gestor deve considerar:

- Produtos e serviços da academia: quais serviços (aulas, por exemplo) serão oferecidos pela academia.
- Maneiras de prestação de serviços e comercialização: quais profissionais serão contratados? Qual habilitação profissional necessária para o cumprimento e exigência da Lei?
- Análise de mercado e concorrentes: o gestor e investidor

precisam entender o mercado que irão investir, para isso, uma pesquisa com concorrentes pode ajudar.

- Público-alvo: qual público-alvo o gestor pretende atender? Esta é uma pergunta que o gestor/investidor deve sempre ter em mente a fim de focar seus serviços neste grupo.
- Funcionamento da academia: no funcionamento, o gestor ou investidor deve delegar e definir as responsabilidades aos colaboradores.



Exemplificando

Para identificar um público-alvo, por exemplo, é recomendado utilizar como ferramenta as pesquisas de campo, com o objetivo de identificar as carências de uma determinada região. Digamos que a pesquisa identificou que em determinada região existe uma carência de academias voltadas ao público feminino. Pronto, é nesse nicho de mercado que deve ser investido.

Fica claro então que o plano de negócios é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento de qualquer empreendimento, principalmente para uma academia.

Público-alvo, nichos de mercado e grupos especiais

Como vimos anteriormente, o mercado de academias é considerado recente, sendo explorado há pouco mais de 20 anos, por este motivo não existem dados e pesquisas longitudinais que demonstrem afundo sua evolução. Muitas das tendências no mercado de academias no Brasil é copiado ou traduzido dos Estados Unidos, uma dessas tendências foi a visão dos gestores de academias ao deixar de focar o conceito de fitness e passar a focar o conceito de *wellness*. De acordo com o profissional de Educação Física Fábio Saba (2006), o conceito fitness enfatiza a dimensão biológica que está ligado à aptidão física e tem como meta a melhora estética do praticante. Já o conceito *wellness* integra todos os aspectos da saúde que, além do físico, reúne também os aspectos mental, social, emocional e espiritual. Podemos então concluir que o *wellness* engloba o fitness, o aspecto físico não deixa de ser enfatizado, porém, o foco é mais amplo visando o bem-estar e a qualidade de vida.

Segundo Furtado:

Essa mudança do *fitness* para o *wellness* acompanha, portanto, a consolidação e o desenvolvimento dos já explicados estágios das academias como um negócio. O primeiro estágio caracteriza-se pelo surgimento do *fitness*, o segundo pelo desenvolvimento e consolidação do *fitness* e início de abordagens do *wellness* e o terceiro estágio, de academias híbridas, com o *wellness* tornando-se o conceito norteador na determinação das características da academia. (FURTADO, 2009, p. 8)



Refleta

Por que eu deveria investir em um nicho de mercado? Será que o sucesso da minha academia seria este?

Neste cenário, temos as academias focando seus serviços em determinados nichos de mercado, ou melhor, determinados públicos-alvo. Academias somente para mulheres, as que propõem treinos rápidos e academias de baixo custo, chamadas de *lowcost*.

A tendência de segmentação das academias enfatiza o cliente como foco principal, uma vez que se busca customizar os serviços oferecidos para atender às expectativas e anseios do público-alvo.

Desde a entrada das mulheres na musculação na década de 1980, como já vimos, elas se tornaram o público mais efetivo e fiel nas academias, com isso, redes de academias somente para o público feminino têm crescido, pois a existência de atividades direcionadas com serviços mais especializados atrai o público feminino e explica o sucesso dessa segmentação.

Ao se especializar no trabalho com um grupo específico, espera-se um melhor serviço, pois sabe-se das necessidades deste grupo e, conseqüentemente, ocorre sua fidelização.

A estratégia de mercado do nicho das academias de baixo custo, ou *lowcost*, é montá-las em regiões de alta densidade populacional, ou seja, com grande concentração de pessoas, pois possuem como

tendência a alta rotatividade de frequentadores exatamente pelo preço baixo. Mas não se deixe enganar com o valor, normalmente são dotadas de equipamentos modernos e até climatizadas, principalmente para atrair o público das classes C e D, além de não possuírem aulas de ginástica.

No outro extremo temos as mega-academias que estão localizadas em regiões nobres, muitas são dentro de shopping-centers visando a comodidade e a segurança. A proposta para este nicho de mercado é abarcar as classes A e B com uma diversidade de modalidades e horários extensos e flexíveis, espaços diversificados, cativando e criando fidelização dessa clientela.



Assimile

Vimos que o conceito *wellness* é abrangente, sendo assim, nas academias que seguem esse conceito, os profissionais de Educação Física irão transmitir não só a prática, mas também conhecimentos, explicando aos alunos prejuízos que a prática de excesso de uma determinada modalidade pode causar, bem como enfatizar os danos à saúde que a utilização de anabolizantes pode trazer, por exemplo.

Sem medo de errar

Para resolver a problemática apresentada, você deverá elaborar seu plano de negócios, fazendo um delineamento da academia como um todo. Um projeto detalhando o funcionamento da academia, desde as modalidades que serão oferecidas, o público-alvo e uma previsão de custos são os pilares do seu projeto.

O projeto deve conter:

- Produtos e serviços que serão oferecidos pela academia (entender a necessidade do cliente em potencial).
- Qual será o diferencial da academia? (pesquisar junto à concorrência).
- Definição do público-alvo (nichos de mercado).
- Diagnóstico de custos (planilhas de custos fixos como impostos e salários e custos variados como manutenção, água, luz e telefone).

Como colocar isso em prática? Pesquisas na região da academia é uma ação eficaz para este diagnóstico.

O nicho de mercado pode ser sim uma saída, pois o diagnóstico pode mostrar que na região existe, por exemplo, uma grande carência de um serviço mais personalizado.

Explorar nichos específicos faz diminuir concorrências bem como criar uma fidelização do cliente. Portanto, um plano de ação ou plano de negócios vai fazer você estruturar e entender o funcionamento da academia como um todo.

Avançando na prática

A importância do cinema e da guerra fria no surgimento das academias

Descrição da situação-problema

A década de 1980 foi marcante por vários fatos históricos, vivíamos no auge da guerra-fria em que a extinta União Soviética tentava mostrar força frente aos Estados Unidos. Esta rusga transcendia a esfera política e chegava ao esporte, a ponto de ambos países boicotarem os jogos olímpicos em território do seu oponente, isto ocorreu em 1980 com os jogos de Moscou que foram boicotados pelos EUA, e também em 1984 com o boicote da União Soviética aos jogos de Los Angeles. EA situação também era retratada em filmes como Rock IV estrelado pelo astro Sylvester Stallone, que representava os americanos e foi lutar contra seu oponente na União Soviética. Refletindo sobre o texto anterior, discorra sobre a influência da guerra fria e do cinema norte-americano no desenvolvimento das academias.

Resolução da situação-problema

Com base no que vimos na disciplina, fica evidente a influência do cinema norte-americano no desenvolvimento nas academias, principalmente no Brasil, pois os ícones do cinema da época como Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger e Jane Fonda fora dos sets de filmagens preconizavam a prática de exercícios físicos em academias. Arnold Schwarzenegger inclusive foi Mister Olimpia várias

vezes. Com relação à Guerra Fria, os Estados Unidos, principalmente por dominar a indústria cinematográfica, utilizavam o conflito como forma de domínio sobre a extinta União Soviética.

Faça valer a pena

1. O termo academia é de grande abrangência e serve como sinônimo para diferentes campos de atuação. Serve, por exemplo, para designar os vencedores do Oscar (premiação do cinema americano), é usado também como referência para estabelecimentos de ensino superior, além de locais para prática de exercícios e atividades físicas variadas.

Com relação a origem do termo academia, assinale a alternativa correspondente correta.

I – Tem origem na Grécia.

II – Vem do Latim *akademos*.

III – Tem origem de um local chamado Jardins de Akademos.

IV – Tem referência a um herói ateniense.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente I e II estão corretas.
- c) Somente III e IV estão corretas.
- d) Somente I, II e III estão corretas.
- e) Somente I, III e IV estão corretas.

2. Qualquer que seja a atividade que será desenvolvida, é necessário um planejamento. Ao realizar uma viagem, é preciso planejar o orçamento, o destino e as demais etapas. Com relação as academias não é diferente, pois quando se pensa em investir em uma academia, precisa-se pensar no local de montagem, no público-alvo e nas modalidades que serão oferecidas.

Pensando em um plano de negócios de uma academia, analise as afirmações a seguir e, em seguida, assinale a alternativa correta.

São importantes para um plano de negócios:

I - Delinear o total de investimentos.

II- Calcular o período de retorno do seu investimento.

III- Realizar análise de mercado e de concorrentes.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta
- c) II e III estão corretas.

d) I e III estão corretas.

e) I, II e III estão corretas.

3. Atualmente, com o advento da internet e a informação imediata, o interesse da população em geral pela prática de atividade e exercício físico aumentou e passou a ser mais valorizado, principalmente por questões relacionadas a saúde e a melhora da qualidade de vida.

Pensando no significado e na abrangência do conceito *wellness*, assinale a alternativa correta.

a) Aborda as questões fisiológicas.

b) É sinônimo do conceito fitness.

c) Enfatiza a dimensão biológica.

d) Enfatiza a saúde e a qualidade de vida.

e) Tem como meta a melhora estética.

Seção 1.2

Instalações e equipamentos

Diálogo aberto

Prezado aluno, com o advento da tecnologia cada vez mais presente em nosso dia a dia, as academias necessitam se tornar um local agradável e convidativo para seus clientes. Nesse sentido, as instalações, os equipamentos e as inovações servem como carro-chefe para manter e conquistar novos clientes.

Retomando o cenário apresentado anteriormente, com cinco profissionais de Educação Física recém-formados com ideais empreendedores e a problemática que se apresentou com custos e burocracia para a abertura da academia, temos agora outra situação-problema para resolução:

Você é coordenador do setor de musculação de uma academia e tem a responsabilidade sobre a montagem do setor. Quais máquinas e equipamentos seriam os primordiais?

Nesta seção, além de instalações e equipamentos em academia, teremos ainda segurança nas instalações, espaço para atividades complementares e inovações que o ajudarão a desenvolver esta problemática.

Estude o conteúdo e procure materiais extras para subsidiar seu raciocínio e poder de resolução.

Não pode faltar

Instalações e equipamentos

Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (ACAD) (2014), o Brasil é o segundo país no mundo em número de academias, com mais de 33.000 unidades registradas, número que perde apenas para os Estados Unidos.

É pelo grande número de unidades que o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) instituiu uma resolução (CONFEF nº 52, de 8 de dezembro de 2002) que trata exatamente da fiscalização da

estrutura física e do funcionamento das academias no Brasil.

Segundo Bayer e Carlini (2010, p. 128):

Cuidados com a estrutura também fazem parte do sucesso dos serviços. As salas de musculação devem ser equipadas com completos e modernos aparelhos. As aulas de ginástica contam com aulas de fácil assimilação e retorno eficiente; além do que precisam ser amplas e propiciar privacidade aos praticantes. A diversidade de programas e horários também garante satisfação dos alunos.



Pensando nas instalações, uma academia de ginástica e musculação deve compreender, segundo o Sebrae (2018), um imóvel com área de no mínimo 250 m², composto basicamente pelas seguintes áreas:

- Recepção.
- Sala de administração.
- Sala de avaliação física e departamento médico.
- Sala de aquecimentos, condicionamento físico, alongamento, etc.
- Sala para aulas de ginástica (várias modalidades).
- Sala de musculação.
- Lanchonete.
- Vestiário masculino e feminino com duchas e armários.
- Loja de produtos de esportes e suplementos.

Esta seria uma estrutura básica, mas o espaço e a estrutura sempre dependerão do público-alvo a ser atingido e, conseqüentemente, do investimento a ser realizado.

A escolha dos equipamentos é de significativa importância, uma vez que, além de preservarem a integridade física dos alunos, representam uma potencialidade da academia, fazendo as vezes como propaganda positiva.

O número de equipamentos e acessórios variam de acordo com o tamanho da academia e seu respectivo espaço físico (lembrando de um mínimo de 250 m²). O ideal, por exemplo, para se abrir uma

academia de musculação seria de pelo menos duas máquinas ou aparelhos para os principais grupos musculares (peito, costas, ombro, bíceps, tríceps, quadríceps, bíceps femoral e abdome).

Pensando em equipamentos cardiovasculares (esteiras, bicicletas ergométricas verticais e horizontais, elípticos, steps e escadas), o ideal é ter no mínimo duas esteiras. Quanto ao restante, deve-se ter pelo menos um equipamento de cada tipo.



Exemplificando

Na sala cardiovascular, indicamos dois tipos de bicicletas ergométricas estacionárias:

- Bicicleta vertical.
- Bicicleta horizontal.

Mas qual é a diferença entre uma e outra?

A bicicleta ergométrica vertical é similar à convencional, exceto pelo fato de estar parada (estacionária); já a bicicleta horizontal possui apoio nas costas e é indicada para praticantes com problemas posturais.

A seguir há uma relação com as máquinas e os equipamentos básicos para uma academia de ginástica e musculação. Para uma melhor compreensão didática, vamos apresentar os equipamentos com a nomenclatura mais conhecida no Brasil e no exterior.

Equipamentos de musculação para uso localizado de membros inferiores:

- *Leg press* horizontal.
- *Leg press* 45 graus.
- *Hack machine*.
- Agachamento guiado.
- Cadeira extensora / *leg extension*.
- Cadeira flexora / *leg curl*.
- Cadeira adutora / *hip adduction*.
- Cadeira abdução / *hip abduction*.
- Panturrilha sentada / *seated calf*.

Equipamentos de musculação para uso localizado de membros superiores:

- Supino na máquina / *seated chest press*.
- *Fly*.
- Polia alta / puxador.
- Polia baixa / remada.
- Desenvolvimento / *shouder press*.
- Bíceps / *arm curl*.
- Tríceps sentado.

Equipamentos de musculação para uso localizado para o tronco:

- Abdominal com placas.
- Prancha abdominal.
- Abdominal vertical.
- Prancha dorsal.

Equipamentos de musculação para utilização de pesos livres e anilhas:

- Banco de supino reto.
- Banco de supino inclinado.
- Banco de supino declinado.
- Banco reto simples.
- Banco articulado multiuso.
- Banco 90 graus.
- Banco Scott.

Outros equipamentos multiuso:

- *Cross over*.
- Espaldar.
- Bastão.
- Colchonetes.
- Tornozeleiras (pares de 1,0 a 10,0 kg).
- Barras retas diversas (de 20 kg, 10 kg, 8 kg e 6 kg).
- Barra Scott.
- Barra reta para puxador.

- Barra fechada para puxador.
- Barra reta para tríceps.
- Barra curvada para tríceps.
- Corda para tríceps e abdome.
- Presilhas (duas por barras).
- Halteres / *dumbbells* (de 2,0 a 20,0 kg).
- Anilhas (de 2,0 a 25 kg).
- *Kettlebell*.

Segurança nas instalações

Uma academia requer certos cuidados, principalmente quanto a segurança e bem-estar de seus alunos, garantidos com instalação bem planejada dos equipamentos bem como de toda a estrutura exigida. Veja na figura a seguir uma sugestão de disposição de equipamentos em uma academia.

Figura 1.4 | Disposição de equipamentos na Academia.



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/aparelhos-e-equipamentos-de-gin%C3%A1stica-moderna-gm502587782-82010155>>. Acesso em: 18 Jun.18.

O espaço na academia deve ser harmonioso, permitindo que várias atividades sejam desenvolvidas ao mesmo tempo e garantindo conforto e bem-estar aos alunos. Nesta perspectiva, fácil acesso a bebedores, boa ventilação e higiene são primordiais em todos os setores, desde a recepção até as salas de ginástica e musculação.

Um acessório que tanto na musculação quanto na ginástica não pode faltar é o espelho, pois permite que o aluno corrija seu próprio movimento com segurança. O piso em ambas as salas deve ser especial (emborrachado), evitando acidentes.

As dimensões das salas são também fatores de segurança, segundo Lobato e Santana (2004). Cada aluno precisa de 1,5 m por 1,5 m de espaço para executar seus exercícios com segurança, o que dá um total de 2,25 m². Supondo que a sala de ginástica tenha 80 m², divide-se 80 m² por 2,25 m².

$$\frac{80}{2,25} = 35,55$$

Ou seja, uma sala de 80 m² comporta cerca de 36 alunos de maneira segura. A questão acústica também requer cuidado. Aulas com som muito alto podem prejudicar e atrapalhar. Nesse sentido, isolantes acústicos se fazem necessários.

Outro importante quesito quando falamos de segurança é o espaço entre equipamentos na academia, principalmente na sala de musculação e de exercício cardiovascular. O *Manual de orientações para fiscalização sanitária em estabelecimentos prestadores de atividade física e afins* (2009) sugere, na seção VII, artigo 28, § 2º:

Os aparelhos ergométricos (esteiras, bicicletas, elípticos e etc.) deverão estar localizados de maneira que possam permitir livre circulação nas suas laterais e na parte de trás, de, no mínimo, 0,80cm de distância, como área de escape, garantindo uma possível fuga dos usuários em caso de acidentes. Os aparelhos de musculação deverão apresentar entre eles a distância mínima de 0,80cm de forma a permitir uma segura e livre circulação dos usuários.

É importante salientar a necessidade de laudos e vistorias do corpo de bombeiros bem como da Vigilância Sanitária com relação a hidrantes, extintores e armazenamento de produtos químicos.



A questão de segurança em academias é uma preocupação para os proprietários, para os profissionais de educação física e para os alunos e clientes. Vimos nesta seção que um espaço mínimo de 80 cm entre as máquinas na sala de musculação e cardiovascular deve ser respeitado, bem como a metragem da sala de aula, de acordo com o número de alunos que se pretende atender.

Espaço para atividades complementares

As grandes redes de academias buscam através de serviços e conveniências fidelizar seus clientes, criando espaços mais atrativos e otimizando tempo. Assim, os serviços listados a seguir têm o objetivo de integrar o aluno em um mesmo espaço com atividades diversas para ele e toda sua família:

- Salão de beleza e estética.
- Pilates.
- Fisioterapia.
- Quadra poliesportiva.
- Sala de descanso e Wi-Fi.
- Espaço kids (recreação infantil).
- Lanchonete temática.
- Loja de produtos naturais e suplementos.

Esses serviços extras dependem do público-alvo e do nicho de mercado pretendido, pois implica diretamente no investimento e no retorno da academia.

Inovações

Quando falamos em inovações em academias, é importante este lapso temporal dos últimos 30 anos, segundo Murer (2004, p. 157):



A ginástica aeróbica e a musculação, atividades comuns hoje em dia, já foram as grandes sensações das academias de ginástica brasileiras. Em meados dos anos 80, as bicicletas e esteiras mecânicas eram as novidades.

Já há 15 anos, a inovação ficava por conta dos frequencímetros, que monitoram a frequência cardíaca de cada aluno, e dos equipamentos eletrônicos, que ajustam a carga por meio de uma chave individualizada.

Estamos em constante evolução, e com a tecnologia estas inovações são rápidas e imediatas. Mas, na verdade, o que há de novo quando o assunto é academia?

Desde 2006 o *American College of Sports Medicine* (ACSM) emite um parecer sobre as principais tendências do mercado de fitness mundial, e em 2017 a tendência que aparece no topo é exatamente a tecnologia vestível (*wearable technology*). São roupas, relógios e óculos inteligentes (projetados para mostrar trilhas e mapas).

No mesmo parecer, o que ganhou bastante destaque foi a utilização dos aplicativos (*smartphone exercise apps*), que são programas para qualquer plataforma, embora a precisão desses aplicativos ainda seja questionada.

Nas academias, as esteiras inteligentes que simulam subidas, descidas e interagem com os smartphones, individualizando os treinos de acordo com o cliente, é que estão na moda no momento.

Existe uma forte tendência nas academias, assim como no mundo corporativo, da chamada “*gameificação*”. Isso significa a utilização da tecnologia em aulas e atividades esportivas em forma de “games ou jogos”, estimulando o aluno a interagir com a academia através de seu tablet ou smartphone, trocando informações voltadas ao seu treino, alimentação e rendimento, o que gera dados e fidelização para a academia, e em contrapartida o aluno vai acumulando pontos que podem ser trocados por prêmios como suplementos, avaliações físicas e até descontos na mensalidade.



Refleta

Vimos nesta seção que nas academias a disposição de máquinas e aparelhos nas salas de musculação e cardiovascular tem normas e critérios estabelecidos com relação a espaçamento entre um equipamento e outro. Mas na realidade isso não acontece com frequência, principalmente nas academias menores, que têm mais problemas de espaço. Talvez careça de uma fiscalização mais efetiva, ou melhor, uma conscientização dos responsáveis, pois estamos falando de segurança e bem-estar de pessoas.



Pesquise mais

Prezado aluno, para se aprofundar no assunto, serão apresentados dois vídeos sobre montagem de academia de musculação e layout (distribuição dos equipamentos) em uma sala de musculação. Estes dois vídeos lhe darão subsídios para conhecer melhor o assunto.

PEQUENOS negócios lucrativos. Como montar uma academia de musculação simples. Disponível em: <<https://bit.ly/2GVURDf>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

ACADEMIAS de sucesso. Como montar o layout da sala de musculação de sua academia? Disponível em: <<https://bit.ly/2GX0LZf>>. Acesso em: 15 jun. 2018.



Saiba mais

Nesse vídeo falaremos de gestão de carreira do profissional da Educação Física e suas tendências.



Sem medo de errar

Você é um dos cinco profissionais de Educação Física que decidiram abrir uma academia, e o negócio deu certo! Você será o coordenador do setor de musculação da academia e terá a responsabilidade sobre a montagem do setor. Quais máquinas e equipamentos seriam os primordiais?

Como vimos no decorrer da seção, para a montagem de um setor de uma academia é primordial e importante haver pelo menos duas máquinas ou aparelhos para cada grupo muscular (peito, costas, ombros, bíceps, tríceps, pernas – membros inferiores – e abdome).

No setor cardiovascular, é importante investir em duas esteiras e pelo menos uma estação de cada um dos outros ergômetros (bicicleta horizontal, bicicleta vertical, step, escada e elíptico).

Esta vivência vai proporcionar a você, nosso aluno, um melhor entendimento e ajudar a estruturar o funcionamento de uma academia.

Avançando na prática

Absorvendo os clientes

Descrição da situação-problema

Depois de pesquisar uma região para instalar a academia, os cinco profissionais de Educação Física se depararam com um novo desafio: quantos metros quadrados eles devem deixar para a sala de ginástica?

Resolução da situação-problema

Resposta comentada: sabendo que cada aluno precisa de 1,5 m por 1,5 m, o que dá 2,25 m² para cada aluno, dividimos o tamanho da sala por 2,25.

Então, suponha que a sala terá 60 m²:

$$\frac{60}{2,25} = 26,66$$

Isso vale dizer que cabem aproximadamente 27 alunos na sala.

Mas pode-se fazer uma projeção ao contrário, ou seja, calcular o

tamanho da sala pela projeção de alunos que quero atender, daí é só aplicar a regra de 3 e multiplicar o número de alunos por 2,25, a fim de se obter uma projeção do tamanho da sala.

Neste sentido a resposta vai depender de quantos alunos os profissionais de educação física almejam atender.

Faça valer a pena

1. A prática de exercícios resistidos em academias é conhecida nas aulas de ginástica localizada e principalmente nas de musculação. A musculação anteriormente era frequentada, em sua maioria, pelo público do gênero masculino. Desde a década de 1990 o público do gênero feminino descobriu os efeitos positivos da musculação, principalmente para o treinamento de fortalecimento de membros inferiores.

Sabendo da grande procura do público feminino para a prática de musculação, assinale a alternativa correta com relação a equipamentos de musculação para membros inferiores.

I – *Leg press* horizontal e *leg press* 45 graus.

II – *Hack machine* e agachamento guiado.

III – Cadeira adutora e cadeira abductora.

- a) Somente as assertivas I e II estão corretas.
- b) Somente as assertivas II e III estão corretas.
- c) Somente as assertivas I e III estão corretas.
- d) Somente a assertiva III está correta.
- e) Todas as assertivas estão corretas.

2. A logística é um problema de grande abrangência em todas as áreas, e não seria diferente na Educação Física, principalmente quando abordamos “atividades em academias”. É preciso planejar a disposição de salas, equipamentos e materiais e o fluxo de pessoas.

Pensando na disposição de aparelhos (bicicletas, esteiras, etc.) na área cardiovascular de uma academia, assinale a alternativa correta.

I – A área de escape deve ter um espaço mínimo de 0,80 m entre um equipamento e outro lateral e posteriormente.

II – A distância entre um equipamento e outro deve ser de 1 m, respeitando as laterais.

III – A distância mínima entre equipamentos na área cardiovascular é de 0,50 m, independentemente de qual seja o equipamento.

- a) Somente a assertiva I está correta.
- b) Somente a assertiva II está correta.
- c) Somente a assertiva III está correta.
- d) Somente as assertivas I e II estão corretas.
- e) Somente as assertivas II e III estão corretas.

3. A tecnologia trouxe uma série de benefícios para a humanidade em todas as áreas, e na Educação Física não é diferente. Hoje, com um simples “clique”, conseguimos ter acesso a uma série de informações relacionadas a treinamento, alimentação e academias. Porém nem sempre a fonte destas informações é confiável.

De acordo com as afirmações a seguir, assinale a alternativa correta com relação a tecnologia na academia.

- I – O frequencímetro é considerado uma tecnologia positiva nas academias.
- II – A tecnologia vestível é uma tecnologia exclusiva para esportistas de academias.
- III – Aparelhos de musculação eletrônicos estão na moda nas academias atualmente.

- a) Somente a assertiva I está correta.
- b) Somente a assertiva II está correta.
- c) Somente a assertiva III está correta.
- d) Somente as assertivas I e II estão corretas.
- e) Somente as assertivas II e III estão corretas.

Seção 1.3

Serviços e benefícios das atividades físicas em academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, o sedentarismo é um dos principais males da atualidade, trazendo como consequência uma infinidade de patologias. Neste cenário as academias ganham uma grande importância para anular essa triste realidade. Novamente retomamos o cenário com cinco profissionais de Educação Física recém-formados com ideais empreendedores e temos outra situação-problema para resolução:

Depois de muita reflexão, você monta sua própria academia. Quais são os passos e as exigências para a montagem e a manutenção de uma academia? Quais departamentos seriam primordiais?

Nesta seção abordaremos os serviços prestados pelas academias, os serviços especializados na academia, o perfil do profissional de academia e os benefícios para a prática de exercícios em academias.

Não pode faltar

Principais serviços prestados pelas academias

Os principais serviços prestados pelas academias são as próprias aulas de ginástica e as outras atividades de treinamento, como a musculação, ou atividades esportivas, dependendo da academia. Para nos localizarmos neste tema, precisamos entender o que seria serviço. Uma única definição de serviço é difícil, devido à sua diversidade e aplicabilidade.

Segundo Castro (2011, p. 8):



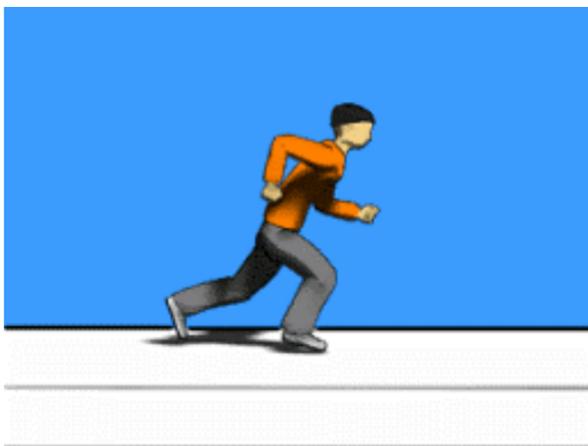
Muitas vezes é difícil compreender o modo pelo qual os serviços são criados e entregues aos clientes, por causa das suas características: intangibilidade, inseparabilidade, perecibilidade e heterogeneidade.

Ainda sobre a diversidade dos serviços, Kotler, Hayes e Bloom (2002) também se referem aos serviços como intangíveis, inseparáveis, variáveis e perecíveis. O que vai dimensionar então o serviço é a maneira ou a forma que ele será aplicado.

- **Intangibilidade:** os serviços não podem ser tocados, vistos, provados como uma mercadoria antes de serem comprados.
- **Inseparabilidade:** o serviço é vendido e, depois, produzido e consumido simultaneamente.
- **Variabilidade:** a qualidade do serviço depende exclusivamente de quem o presta, do local e da forma que é prestado.
- **Perecibilidade:** o serviço não pode ser guardado, estocado; na verdade, o prestador de serviço está vendendo o seu desempenho e sua competência.

Após entendermos o que seria serviço, como então aplicar esse conhecimento nas academias?

Figura 1.5 | Em busca do serviço ideal



Fonte: <<https://bit.ly/2HQwwi9>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Segundo Saba (2001), as academias são lugares onde se **ministram instruções** para atividades físicas. Entendemos o ministrar instruções como o próprio serviço aplicado nas academias.

As academias são locais apropriados para a prática de exercícios e atividades físicas variadas e o local onde seus clientes são supervisionados pelos profissionais de Educação Física.

A variedade de atividades oferecidas nas academias se caracteriza como os principais serviços prestados, que são:

- Musculação (exercícios resistidos com aparelhos, máquinas ou halteres).
- Ginástica (localizada, GAP – glúteo, abdome e pernas –, abdome, *jump*, *step*, circuito, entre outras).
- Pilates.
- Alongamento.
- *Bike indoor*.
- Atividades esportivas.
- Atividades aquáticas.



Assimile

Vimos nesta seção que os **serviços são intangíveis, inseparáveis, variáveis e perecíveis** e que se referem ao atendimento ao público. Como são intangíveis, não é possível tocá-los nem pegá-los, e por serem perecíveis, não podem ser guardados nem estocados.

Serviços especializados na academia

O serviço de uma academia é determinado pelos seus clientes. Assim sendo, para estabelecer os serviços que uma academia irá oferecer, é necessário determinar qual é o seu público-alvo e a faixa da população que a academia irá focar, lembrando então da Seção 1.1, quando estudamos os nichos de mercado.

Além disso, esses serviços podem estar estruturados em dois modelos diferentes:

- Estrutural.
- Modalidades.

No modelo **estrutural** pode-se estabelecer a especialidade do serviço na estrutura da própria academia:

- Horário de abertura e fechamento.
- Funcionamento aos finais de semana.
- Espaço aquático.
- Espaço kids.
- Salão de beleza.
- Climatização.
- Vestiários.
- Local para alimentação.
- Quadra poliesportiva.
- Wi-Fi.
- Toalhas.
- Estacionamento.
- Manobrista.
- Acessibilidade.



Refleta

No **modelo de serviço estrutural** temos como características na estrutura o horário de abertura e fechamento da academia, bem como o funcionamento aos finais de semana. Você acredita que para o público consumidor estes dois fatores sejam determinantes para se manter a frequência e a assiduidade na academia?

No quesito **modalidade** a especialidade do serviço estará implícita na variedade de modalidades e especialidades que a academia irá oferecer. Além das já tradicionais musculação e ginástica, teriam também:

- Personal trainer.
- Área de funcional.
- Estúdio de pilates.

- Programas de gestantes.
- Programas kids e teens.
- Avaliação física.
- Avaliação funcional.
- Esportes.
- Esportes radicais (skate e escalada).
- Lutas e artes marciais.
- Reabilitação (educador físico e fisioterapeuta).
- Alimentação diversificada (saúdável, vegetariana, vegana).



Exemplificando

O personal trainer é um tipo de serviço em que o profissional de Educação Física atende individualmente ou em pequenos grupos os seus alunos, elaborando assim um programa de exercícios. Para os alunos (clientes), os pontos positivos são vários, tais como programa individualizado e acompanhamento específico do profissional. Para a academia, é uma fonte de renda, pois, além de receber o pagamento do aluno, ela também recebe do personal trainer pela locação de espaço.

Figura 1.6 | Serviço de personal trainer



Fonte: <<https://bit.ly/2qAZ3m0>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Quanto mais serviços (estrutural ou modalidades) a academia disponibiliza para seus clientes, mais custo consequentemente será cobrado para sua utilização.

Perfil profissional de academia

Para ser um profissional capacitado para exercer suas atividades em academias, deve-se primeiramente ser formado em Educação Física na modalidade plena ou bacharelado.

Como vimos na Seção 1.1, os profissionais de Educação Física têm a sua profissão regulamentada pelos Conselhos Regionais de Educação Física e pelo Conselho Federal de Educação Física (CREF/CONFED), que são os órgãos responsáveis pela fiscalização do exercício profissional da Educação Física em âmbito nacional e estadual.

Segundo a **Resolução CONFED nº 46/2002**, do Conselho Federal de Educação Física, para orientação e intervenção de atividades físicas, o profissional de Educação Física tem competência para:



Diagnosticar, planejar, organizar, supervisionar, coordenar, executar, dirigir, assessorar, dinamizar, programar, desenvolver, prescrever, orientar, avaliar, aplicar métodos e técnicas motoras diversas, aperfeiçoar, orientar e ministrar os exercícios físicos, objetivando promover, otimizar, reabilitar e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, condicionamento e o desempenho fisiocorporal, orientar para: o bem-estar e o estilo de vida ativo, o lazer, a socialização, a educação, a expressão e estética do movimento, a prevenção de doenças, a compensação de distúrbios funcionais, o restabelecimento de capacidades fisiocorporais, a autoestima, a cidadania, a manutenção das boas condições de vida e da saúde da sociedade. (2002, [s.p.])

Um profissional de Educação Física que presta seus serviços em uma academia e está capacitado tecnicamente para exercer e aplicar seus conhecimentos poderá desenvolver com os alunos diversas potencialidades, como:

- Bem-estar.
- Motivação.

- Orientação.
- Condicionamento físico.
- Prevenção (doenças e comorbidades).
- Qualidade de vida.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos e ajudar na contextualização dos benefícios da prática de atividades físicas em academias, apresentamos os dois vídeos a seguir:

TV EDUCAR. **Benefício de fazer atividade física em academia.** 2015. Disponível em: <<https://bit.ly/2EQ6eea>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

TV TAROBÁ CASCAVEL. **Os benefícios da academia.** 2015. Disponível em: <<https://bit.ly/2qycflo>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Neste cenário, a qualidade dos serviços prestados dá credibilidade aos profissionais que atuam na academia, e estes tendem a ser mais valorizados e respeitados.

É importante destacar que os profissionais de Educação Física que prestam serviços em academias precisam estar preparados para receber e atender a um público diversificado e exigente, que não necessariamente procura o desenvolvimento físico, mas que se matricula por motivo de recomendação médica, utilizando da atividade na academia como uma ferramenta para o tratamento e a reabilitação de diferentes patologias, como lesões no joelho, hipertensão arterial, diabetes, depressão, entre outras.

O mercado das academias valoriza um profissional de Educação Física diversificado, com algumas características específicas para quem trabalha com o público, e que tenha a flexibilidade de não utilizar a mesma receita para todos os seus alunos e clientes, respeitando suas necessidades, anseios e limitações.

São características específicas do profissional de Educação Física que atua em academias:

- **Sociabilidade** (relacionamento interpessoal).
- **Comunicação** (clareza e objetividade nas orientações).

- **Proatividade** (ter a solução antes que o cliente chegue com a dúvida).
- **Paciência** (que é uma virtude para quem atende ao público).
- **Foco** (entender e atuar no centro da atividade proposta).

Benefícios da prática de exercícios em academias

Historicamente o homem pré-histórico fugia de seus predadores e caçava para comer e pela sobrevivência. Atualmente, com as ferramentas da tecnologia, basta um toque no smartphone para solicitar e mais um toque para pagar a comida. Fica evidente neste exemplo como a população está caminhando a passos largos para o sedentarismo.

As academias vêm para resolver essa problemática, oferecendo diversidade de atividades e serviços em um mesmo local.

Nas academias um dos principais benefícios é exatamente a orientação técnica segura na execução de exercícios, sejam eles musculação, aulas de ginástica ou pilates.

Entendemos então que, ao praticar exercícios e atividades em academias, o cliente terá benefícios na sua saúde e também na sua qualidade de vida.

Elencamos a seguir os principais benefícios para os praticantes de exercícios em academias:

- Orientação técnica e especializada na elaboração e execução dos exercícios.
- Melhora da saúde.
- Combate ao sedentarismo.
- Melhora da aptidão física.
- Condicionamento físico global (aumento de massa magra e diminuição da gordura corporal).
- Melhora do sono.
- Melhora dos quadros de ansiedade e depressão.
- Diversidade de modalidades.
- Horário flexível.
- Comodidade.
- Conforto.



Pesquise mais

Apresentamos um vídeo sobre o perfil do profissional da Educação Física na academia:

SABA, F. Papel do profissional de Educação Física: competências. Disponível em: <<https://bit.ly/2IXRZqc>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Pesquise mais

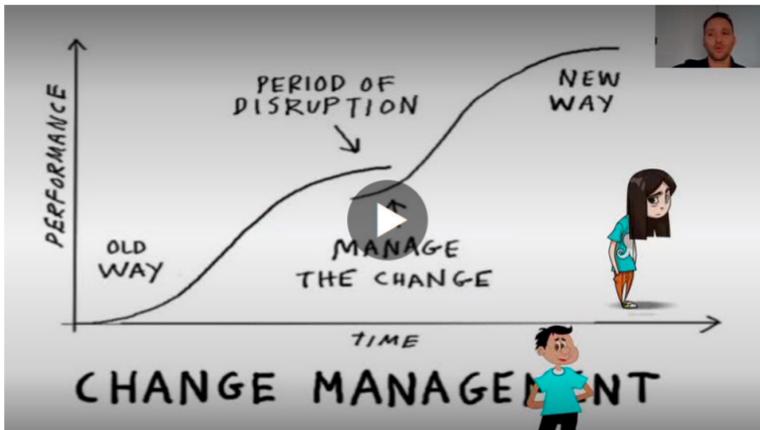
Apresentamos um vídeo sobre o perfil do profissional da Educação Física na academia:

SABA, F. Papel do profissional de Educação Física: competências. Disponível em: <<https://bit.ly/2IXRZqc>>. Acesso em: 15 jun. 2018.



Saiba mais

O vídeo trás as regras e dicas de ouro para os profissionais de Educação Física, assim como, as inovações da área.



Sem medo de errar

Como vimos no conteúdo desta seção, o que vai determinar os passos para a montagem da academia é a definição do seu público-alvo e do local.

Necessariamente, como vimos na seção passada, temos que ter uma estrutura física básica (com área de no mínimo 250 m²), composta pelas seguintes áreas:

- Recepção.
- Sala de administração.
- Sala de avaliação física e departamento médico.
- Sala de aquecimentos, condicionamento físico, alongamento, etc.
- Sala para aulas de ginástica (várias modalidades).
- Sala de musculação.
- Lanchonete.
- Vestiário masculino e feminino com duchas e armários.

Numa situação hipotética em que surja uma oportunidade para montagem de sua academia dentro de uma instituição de ensino e que você já tenha a estrutura física disponível (já existente na instituição), que atenda alunos do ensino médio e alunos do ensino superior – você já tem então o seu público-alvo (os alunos) e a partir disso você começa a estruturar a montagem da sua academia –, considere quais serviços (aulas) devem ser elaborados.

Faça uma pesquisa com os alunos da instituição de ensino que contemple as modalidades e aulas que serão oferecidas. Quais serviços extras seriam importantes? Tenha em mente que temos dois públicos diferentes (um mais jovem e outro mais maduro).

Após a montagem vem a etapa de manutenção deste serviço, o que é extremamente importante, e também, por meio de pesquisa de satisfação com seus clientes, você terá uma noção de quais serviços manter, quais trocar ou fazer ajustes.

Continue firme e bons estudos.

Disputando com a concorrência

Descrição da situação-problema

Após montar sua academia, você se depara com um problema inesperado e não planejado: a concorrência na mesma região.

De imediato você identifica duas características que fazem com que seu concorrente esteja a sua frente na prestação dos serviços: o horário de abertura e fechamento da academia e o fato de na academia concorrente ter espaço e atividades kids, garantindo a preferência de mães com filhos pequenos (potenciais clientes para sua academia).

Tendo em vista esta situação, qual ou quais ações você, proprietário, deve tomar?

Resolução da situação-problema

- Faça uma pesquisa com os seus alunos já matriculados sobre a importância de se estender o horário de abertura e fechamento da sua academia.
- Faça também uma pesquisa regional sobre o horário e aproveite para abordar quais outros serviços e modalidades você poderia oferecer na sua academia.
- Pesquise o seu concorrente e apresente um serviço diferenciado na sua academia, que atraia mais clientes para o seu espaço.

Faça valer a pena

1. Vimos que, na atualidade, o mercado valoriza o profissional da Educação Física que esteja comprometido e tenha um repertório diversificado para atuar nas academias e que respeite as individualidades, os anseios e as necessidades de cada cliente.

Com base na afirmação, assinale a assertiva correta quanto às características específicas do profissional de Educação Física que atua em academias:

I – Sociabilidade e comunicação.

II – Paciência e proatividade.

III – Dirigibilidade e foco.

- a) Somente a assertiva I está correta.
- b) Somente a assertiva II está correta.
- c) Somente a assertiva III está correta.
- d) Estão corretas as assertivas I e II.
- e) Todas as assertivas estão corretas.

2. Os serviços especializados em academias são determinados de acordo com o público-alvo de atendimento do local, sua localização (região em que está inserida), ou seja, o seu nicho de mercado. Vimos que estes serviços podem estar direcionados em dois modelos diferentes: estrutural e modalidades.

Pensando no modelo estrutural, assinale a alternativa correta.

I – Toalhas.

II – Funcionamento aos finais de semana.

III – Horário de abertura e fechamento.

IV – Avaliação física.

V – Reabilitação.

- a) Estão corretos somente os itens I, II e III.
- b) Estão corretos somente os itens I, II e IV.
- c) Estão corretos somente os itens III, IV e V.
- d) Estão corretos somente os itens II, III e IV.
- e) Estão corretos somente os itens I, II e V.

3. Como já estudamos e aprendemos, os profissionais de Educação Física têm a sua profissão regulamentada pelo sistema CREF/CONFEF – Conselhos Regionais de Educação Física e Conselho Federal de Educação Física, órgãos responsáveis pela fiscalização do exercício profissional da Educação Física.

Assinale a alternativa correta sobre quais competências, segundo o Conselho Federal de Educação Física, o profissional de Educação Física adquire para orientação e intervenção de atividades físicas.

- a) Diagnosticar e planejar.
- b) Organizar e supervisionar.
- c) Dinamizar e programar.
- d) Desenvolver e executar.
- e) Todas estão corretas.

Referências

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS – ACAD. [S. d., s. l.]. **O mercado**. Disponível em: <<https://bit.ly/2v8OBXG>>. Acesso em: 15 jun. 2018.
- BAYER, S. A.; CARLINI, C. A. Diretrizes básicas para o funcionamento de uma academia de ginástica. **Ágora: Revista de Divulgação Científica**, v. 17, n. 2, 2010.
- BRASIL. **Lei nº 12.864**, de 24 de setembro de 2013. Altera o caput do art. 3º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, incluindo a atividade física como fator determinante e condicionante da saúde. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12864.htm>. Acesso em: 20 abr. 2018.
- CASTRO, S. A. R. **Qualidade no serviço de uma academia de ginástica**. Fortaleza, 2011. Disponível em: <<https://bit.ly/2qCkp1z>>. Acesso em: 15 jun. 2018.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Carta Brasileira de Educação Física**. Rio de Janeiro, 2002. p. 134.
- _____. Ética e competência profissional. In: **II Fórum Nacional das Instituições de Ensino Superior em Educação Física**, Rio de Janeiro, ano I, edição especial, ago. 2002.
- _____. **CONFEE**. Disponível em: <<https://goo.gl/owBGvU>>. Acesso em: 10 de mar. 2018.
- _____. **Resolução nº 218**, de 6 de março de 1997. Disponível em: <<https://goo.gl/97j5uV>>. Acesso em: 20 abr. 2018.
- _____. **Resolução CONFEE nº 52**, de 10 de dezembro de 2002. Disponível em: <<https://bit.ly/2Hxfalx>>. Acesso em: 15 jun. 2018.
- CUIABÁ. **Lei nº 5.977**, de 4 de agosto de 2015. Estabelece normas para o funcionamento de academias, clubes desportivos ou recreativo e outros estabelecimentos que misturem atividades de ginástica, luta, musculação artes marciais, esportes, ginástica laboral e demais atividades físico-desportivas-recreativas ou similares, no município de Cuiabá. Disponível em: <<https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=287917>>. Acesso em: 20 abr. 2018.
- FURTADO, R. P. Do fitness ou wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 1, p. 1-11, 2009.
- KOTLER, P. **Administração de marketing**: a edição do novo milênio. Tradução de Bazan Tecnologia e Linguística. 10. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2000.
- _____; HAYES, T.; BLOOM, P. N. **Marketing de serviços profissionais**: estratégias inovadoras para impulsionar sua atividade, sua imagem e seus lucros. 2. ed. São Paulo: Manole, 2002.
- LOBATO, P. L.; SANTANA, J. C. **Como montar e gerenciar uma academia de Ginástica**. Viçosa, MG: Editora CPT, 2004.

MALATO, M. L. A Academia de Platão e a Matriz das Academias Modernas. Universidade do Porto. **Revista Notandum**, 2009. Disponível em: <<https://go.gl/2QM0Xe>>. Acesso em: 10 mar. 2018.

MURER, E. Novas tecnologias a serviço das academias de ginástica e musculação. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; CARVALHO, T. H. P. F. (Orgs.). **Qualidade de vida e novas tecnologias**. Campinas: Ipes Editorial, 2007. p. 157-160. Disponível em: <<https://bit.ly/2qsB0dz>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

PREFEITURA DE CAMPO GRANDE. **Manual de orientações para fiscalização sanitária em estabelecimentos prestadores de atividade física e afins**. 2009. Disponível em: <<https://bit.ly/2H0n8IQ>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

RIO DE JANEIRO. **Lei nº 7.696**, de 26 de setembro de 2017. Dispõe sobre a obrigatoriedade das academias, clubes, associações, escolinhas esportivas e demais organizações que oferecem serviços de atividades físicas, esportivas e similares, de apresentarem profissionais de educação física capacitados para o atendimento de emergência durante todo seu período de funcionamento. Disponível em: <<https://gov-rj.jusbrasil.com.br/legislacao/503715409/lei-7696-17-rio-de-janeiro-rj>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

SABA, F. **Aderência a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

_____. **Liderança e gestão**: para academia e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.

SEBRAE. Gym Box aposta em inovação. Disponível em: <<https://bit.ly/2v9qzMb>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

_____. Como montar uma academia de ginástica. Disponível em: <<https://bit.ly/2ejiNX7>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Exercício resistido e cardiovascular na academia

Convite ao estudo

Já vimos que as academias se tornaram referência dada à importância que os exercícios físicos e atividades físicas impactam em nossas vidas na atualidade.

Nesta seção, vamos nos aprofundar nas temáticas dos exercícios aeróbicos, cardiovasculares e resistidos para que, no final, você tenha conhecimento para classificar, periodizar e prescrever exercícios resistidos e cardiovasculares.

Para subsidiar os estudos, apresentamos o seguinte cenário:

É muito comum você, enquanto profissional de Educação Física, atuando como instrutor de musculação, ser questionado pelos seus alunos o que é melhor: fazer exercícios com pesos (resistidos) ou exercícios aeróbicos (exercícios cíclico-contínuos). Como somos constantemente questionados qual estação de exercício aeróbico é mais eficiente (bicicleta, esteira ou aparelho elíptico/simulador de caminhada). Sabendo que não existe exercício ruim, bem como estação de exercício aeróbico melhor ou pior, o que deve estar na ponta da língua, são os benefícios que cada uma destas atividades proporciona dependendo do objetivo e do perfil do praticante, você também evidenciar a importância da periodização desses exercícios na academia.

Esses questionamentos na prática se tornarão corriqueiros e frequentes, dessa forma, seus estudos, nesta seção, trarão subsídios para sua prática futura.

Seção 2.1

Exercício resistido e cardiovascular na academia

Diálogo aberto

Prezado(a) aluno(a), já ficou evidenciado a importância e o impacto que as academias na atualidade representam na vida cotidiana. Você, como futuro profissional da área, tem esse mercado à sua disponibilidade.

Ao retomarmos o cenário apresentado, colocamos **você** como profissional de Educação Física, atuando como instrutor de musculação e ser questionado pelos seus alunos o que é melhor: fazer exercícios com pesos (resistidos) ou exercícios aeróbicos (exercícios cíclico-contínuos)? O que você responderia?

Com base também nos conteúdos, temos a seguinte situação:

O profissional de Educação Física, José Carlos, necessita elaborar a prescrição de um treinamento resistido para uma aluna da academia, que tem como características: ser sedentária, mas sem nenhuma patologia de base. Esta aluna tem como objetivos principais a perda de peso e o ganho de RML (resistência muscular localizada). Porém, José Carlos tem outras prescrições para elaborar e solicita a sua ajuda. Assim sendo, como você prescreveria o treinamento para a aluna citada?

Nesta seção, os conteúdos sobre treinamento resistido e treinamento cardiovascular e aeróbico lhe ajudarão a resolver estes questionamentos.

Aproveite e bons estudos.

Não pode faltar

TREINAMENTO RESISTIDO E AERÓBICO NA ACADEMIA.

Para abordarmos o treinamento resistido e treinamento aeróbico na academia, precisamos, primeiramente, conceituar o que seria treinamento resistido e treinamento aeróbico.

O **treinamento resistido**, como supõe o nome, é um treinamento contra uma resistência que pode ser o peso dos halteres, das máquinas, ou o próprio corpo. O treinamento resistido mais conhecido é a **musculação**.

Segundo Santarém (2001, p. 5-6), o treinamento resistido:

É a mais eficiente forma de treinamento físico para estimular mudanças favoráveis na composição corporal. As qualidades de aptidão mais estimuladas pela musculação também são as mais importantes para a vida diária e para o trabalho físico.

O corpo humano é uma estrutura com mais de 400 músculos esqueléticos e, por sua vez, a musculatura esquelética é composta por fibras musculares que têm a incumbência de gerar a força.

Figura 2.1 | Treinamento resistido com peso



Fonte: < <https://www.istockphoto.com/pt/foto/fitness-com-halteres-gm603992514-103712063>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Então, temos o seguinte questionamento:

- Como as fibras podem gerar força?

Basicamente as fibras musculares se dividem em dois tipos:

- *fibra de contração lenta (vermelhas).*
- *fibra de contração rápida (branca).*

As fibras musculares são inervadas por grandes feixes nervosos, responsáveis pela propagação do movimento e consequentemente da força.

Na academia, além da musculação, teremos outras atividades de treinamento resistido, como as aulas de ginástica localizada e também as aulas de exercício funcional.



Pesquise mais

Para se aprofundar nos estudos e ajudar a entender os exercícios resistidos, indicamos este vídeo sobre Treinamento Resistido com pesos. Disponível em: <<https://bit.ly/2vYip9V>>. Acesso em: 22 abr. 2018.

O **treinamento aeróbico** ou **cardiorrespiratório** aproveita do fornecimento de oxigênio para gerar energia para o exercício.

Segundo Lima (2016):



O exercício é um estímulo que provoca desequilíbrios no sistema respiratório, levando em consideração sua intensidade, duração e volume, e que também provoca transformações nas características basais da respiração pulmonar e do nível de respiração celular, modificando com isso as características da produção de energia aeróbia em repouso. (LIMA, 2016 p. 40)

Podemos dizer que os exercícios ou treinamento aeróbico se caracterizam por atividades de média e longa duração, que ocasionam, com a sua prática, uma melhora no sistema cardiovascular e cardiorrespiratório pela troca constante de oxigênio.

Exemplos de exercícios aeróbicos na academia: a caminhada na esteira, a corrida na esteira, pedalar na bicicleta ergométrica, aulas de spinning, entre outros.

Figura 2.2 | Exercício aeróbico – corrida



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/smiling-sporty-woman-running-on-a-treadmill-in-gym-gm668718374-122166641>. Acessado em: 02 jun. 2018.

RECURSOS PARA O TREINO RESISTIDO NAS ACADEMIAS.

Como vimos na seção de *Instalações e Equipamentos*, os recursos para o treino resistido nas academias está diretamente ligado a estrutura de equipamentos e física que a academia oferece.

Primeiramente, temos a sala de musculação, que, além da aparelhagem básica com dois aparelhos por grupo muscular, devem também ter os equipamentos *multiarticulares* como o Cross Over (aparelho que muda a roldana de angulação, propiciando amplitudes variadas de exercícios, bem como mobilização variada de grupos musculares).

Figura 2.3 | Exercício no Cross Over Polia Alta



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/culturismo-de-exerc%C3%ADcio-gm877201658-244801668>. Acessado em: 03 jun. 2018.

Figura 2.4 | Exercício utilizando a polia baixa



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/culturismo-de-exerc%C3%ADcio-gm607496020-104112407>.
Acessado em: 03 jun. 2018.



Assimile

A **musculação** é o um modelo de treinamento resistido, não podemos usar a musculação como sendo a única forma de se treinar exercício resistido.

A sala de musculação deve ser complementada como uma área chamada de **pesos livres** que contempla: barras, anilhas e presilhas para a execução de diversos exercícios:

- Barra olímpica de 20 kg.
- Barra reta de 10 kg.
- Barra curta de 8,0 e 6,0 kg.
- Barra W de 6,0 kg.
- Barra T de 6,0 kg.
- Anilhas de 1,0 até 20,0 kg.
- Presilhas para fixação das anilhas nas barras.

Figura 2.5 | Exercício agachamento com peso livre



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/construtor-do-corpo-fazendo-agachamento-pesado-gm697715840-129240303>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Além de halteres (variados pesos de 2,0 até 20 kg) e tornozeliras (variados pesos de 1,0 a 10,0 kg), temos também os kettlebell (sino) que oferecem uma variedade imensa de exercícios resistidos e são graduados com vários pesos e tamanhos.



Exemplificando

Na sala de musculação, para facilitar a disposição dos aparelhos e direcionar os alunos, é comum a divisão por áreas:

- *Aparelhos e Máquinas.*
- *Pesos Livres.*
- *Alongamento.*
- *Exercícios Funcionais.*

Na crescente importância de modalidades como o exercício funcional, alguns equipamentos foram incorporados e trazidos para a academia.

Para os exercícios funcionais que se utilizam do peso do próprio corpo e mais alguns acessórios como a **corda naval**, o próprio kettlebell e o **TRX**.

Mas o que seria o TRX?

O TRX é um equipamento que foi pensado para ser utilizado por soldados da marinha americana que ficavam muito tempo submerso sem chance de se exercitar. Sua principal função é realizar o treinamento em suspensão.

Figura 2.6 | Exercício no TRX



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/conceito-de-gin%C3%A1sio-do-casal-de-forma%C3%A7%C3%A3o-de-stretching-sportswear-gm873632970-243968053>. Acesso em: 28 jun. 2018.

RECURSOS PARA O TREINO AERÓBICO NAS ACADEMIAS

Os recursos para o treino aeróbico também estão relacionados às estruturas de equipamentos da academia.

Como vimos também na seção de **Instalações e Equipamentos**, em se tratando de equipamentos cardiovasculares, temos:

- *Esteiras.*
- *Bicicletas ergométricas (verticais e horizontais).*
- *Elipticos.*
- *Steps.*
- *Escadas.*
- *Remo seco.*

Figura 2.7 | Área cardiovascular



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/esteiras-em-uma-fileira-gm80488814-28391036>. Acesso em: 2 jul. 2018.

As esteiras são, em geral, o equipamento mais procurado na sala cardiovascular, pela sua diversidade de funções, podendo ser utilizada para caminhada, corrida e treinamentos contínuos e intervalados. As esteiras oportunizam ajustes de treinos para as variáveis tempo, distância, calorias. As mais modernas contam com telas de LCD e touch, permitindo controlar a velocidade, inclinação, intensidade, e até músicas e programas de televisão.

As bicicletas ergométricas são tradicionalmente estações ergométricas que as academias não podem dispensar. Tanto no modelo vertical ou no horizontal atendem o objetivo de propiciar uma atividade aeróbica confortável e sem risco de lesões. Assim como nas esteiras, permitem ajustes de variáveis como tempo, distância e calorias. De pouca manutenção, as bicicletas ergométricas são um recurso aeróbico que permite treinos variados.

Os elípticos, steps e escadas são equipamentos que as grandes redes de academias acabam investindo para diversificar o treinamento aeróbico e cardiovascular. Os três equipamentos têm funções parecidas, que são simuladores, e como principal característica o baixo impacto. O elíptico inclusive é recomendado para reabilitação de pós-cirúrgico reconstrução de LCA (ligamento cruzado anterior), lesão comum no meio esportivo.

O remo seco tem como principal característica mobilizar num exercício aeróbico e cardiovascular um grande segmento corporal

(tronco, pernas e membros superiores). De fácil execução, o exercício aeróbico no remo seco demanda um grande gasto calórico em suas atividades.

PROTOSCOLOS MISTOS: TREINO RESISTIDO *VERSUS* AERÓBIO

Nas academias, temos alguns exemplos de protocolos mistos, que trabalham na mesma atividade exercícios resistidos e aeróbicos.

O próprio remo seco que acabamos de abordar é um exemplo, apesar de característica muito mais aeróbica, o exercício no remo seco mobiliza uma grande quantidade de musculatura (costas, braços, abdômen e lombar), fortalecendo e tonificando as mesmas. Um exemplo mais claro de protocolo misto é o CrossFit.

Para dar espaço aos exercícios de **CrossFit**, algumas academias acabaram se remodelando e se enquadrando com a modalidade. Mas o que é o CrossFit?

O CrossFit é uma marca patenteada de uma empresa norte-americana que ministra cursos sobre a modalidade em todo o mundo. A modalidade engloba, na sua rotina, exercícios de levantamento olímpico, chamado de LPO, fundamentos da ginástica olímpica e exercícios cardiovasculares como corrida, remo e ciclismo.

Figura 2.8 | CrossFit (LPO)



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/weightlifter-champions-in-gym-gm656568732-119552177>. Acesso em: 28 jun. 2018.



Vimos na seção da importância dos exercícios de protocolo misto, que trabalham na mesma atividade exercícios resistidos e aeróbicos.

- Quais outros exemplos de exercícios poderíamos classificar como sendo de protocolo misto?

Sem medo de errar

Para resolver os questionamentos, você deve embasar as suas respostas exatamente em cima dos objetivos e características dos seus alunos. No questionamento do que é melhor fazer, exercícios aeróbicos ou resistidos, você deve questionar o seu aluno sobre qual objetivo ele pretende preconizar, para depois, sim, enfatizar um treinamento resistido ou aeróbico.

Na situação em que você ajudaria seu colega José Carlos, os objetivos e características foram apresentados.

- Perda de Peso.
- Ganho de RML.

E as características também:

- Sedentária.
- Nenhuma patologia de base.

Nesse sentido, você poderia elaborar um treinamento que contemplasse tanto o **treino resistido** (por meio da musculação), com exercícios para os principais grupos musculares (peito, costas, ombros, bíceps, tríceps, segmento pernas e abdômen) com séries de 12 a 15 repetições visando a RML, como também um **treinamento aeróbico** no final para objetivar a perda de peso, contemplando, assim, as necessidades da aluna e ajudando o seu colega José Carlos. É importante saber que este seria um exemplo, você poderia também fazer outras combinações de treinos e atividades.

Avançando na prática

José Carlos pede auxílio novamente

Descrição da situação-problema

Seu colega Educador Físico, José Carlos, solicita de sua ajuda novamente para elaborar um treinamento para um aluno, porém com exigências diferentes:

Objetivo:

- Fortalecimento de membros Inferiores após cirurgia de LCA (ligamento cruzado anterior)

Característica:

- Jovem.
- Ativo.

Resolução da situação-problema

Nessa situação, bem diferente da outra solicitada pelo colega, o objetivo se concentra no fortalecimento com ênfase nos membros inferiores após a cirurgia de reconstrução do LCA (ligamento cruzado anterior); as características são de um jovem ativo (praticante de atividades regulares). Nesse cenário, o melhor seria enfatizar o fortalecimento por meio dos exercícios resistidos, dando ênfase aos MMII (membros inferiores) e poderia se utilizar de um exercício aeróbico como meio auxiliar também para o fortalecimento (bicicleta ergométrica ou elíptico), que também traria os benefícios cardiovasculares.

Faça valer a pena

1. Para elaborar um treinamento resistido ou aeróbico na academia, devemos respeitar os objetivos do aluno, suas características e também o **princípio da especificidade**. Não adianta querer melhorar o volume de massa muscular e ir treinar corrida. O princípio da especificidade preconiza que o treinamento deve ser elaborado sobre os resultados esperados.

Pensando no princípio da especificidade, assinale a alternativa correta:

- I – Para o ganho de força muscular, devo preconizar os exercícios resistidos.
- II – Para emagrecimento, devo fazer somente exercícios aeróbicos.
- III – Para um maratonista o importante é preconizar um treinamento resistido.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Estão corretas I e II
- d) Estão corretas II e III
- e) Estão corretas I, II e III.

2. Sabemos que o exercício aeróbico é importante para a saúde e que, para seu efeito contínuo, adaptações fisiológicas acontecerão no nosso organismo. Uma adaptação fisiológica importante é o aumento do consumo de oxigênio (VO₂. Máx.)

Assinale a alternativa correta com relação a outras adaptações fisiológicas.

I – Diminuição da gordura corporal.

II – Diminuição da capacidade de oxidação de carboidratos e gorduras.

III – Redução dos níveis de colesterol e de triglicerídeos.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Somente III está correta.
- d) Estão corretas I e II
- e) Estão corretas I e III.

3. Segundo o American College Sports Medicine, ACMS, (2002), o treinamento resistido tem como característica vencer uma resistência oferecida por um equipamento, material ou até mesmo o peso do próprio corpo. Sabendo que nas academias temos alguns exemplos de protocolos mistos, que trabalham na mesma atividade exercícios resistidos e aeróbicos.

Assinale a assertiva correta quanto a atividade de protocolos mistos.

I – CrossFit.

II – Musculação.

III – Esteira.

IV – Remo seco.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente I e II estão corretas.
- c) Somente III está correta.
- d) Somente IV está correta.
- e) Somente I e IV estão corretos.

Seção 2.2

Exercícios cardiovasculares nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção, vamos desenvolver a temática sobre os exercícios cardiovasculares e aeróbicos nas academias e entender como funciona a prática desses exercícios.

Retomando mais uma vez o cenário em que você, enquanto profissional de Educação Física, é questionado sobre qual tipo de exercício seria melhor: aeróbico ou resistido? Qual tipo de exercício aeróbico é mais eficiente: bicicleta, esteira ou aparelho elíptico/simulador de caminhada? Temos também a seguinte situação:

Uma aluna da academia onde você atua pediu para que você elaborasse um treino que a auxiliasse a perder peso. Porém essa aluna tem um problema em seu ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo e não gosta de séries monótonas. Como você prescreveria esse treinamento?

Os conteúdos abordados na seção aprofundam seu conhecimento sobre exercícios aeróbicos em esteiras, bicicletas e simuladores de caminhadas ajudarão você a desenvolver esta situação-problema.

Bons estudos.

Não pode faltar

Exercícios cardiovasculares em academias

Os exercícios cardiovasculares e aeróbicos realizados nas academias têm um grande impacto tanto na saúde quanto no desempenho dos alunos praticantes dessas modalidades nas academias. Segundo Polito (2010, p. 22),



condicionamento aeróbico está relacionado com o consumo máximo de oxigênio pelo organismo (VO_2 máx.).

Esse aumento está associado à captação (vias aéreas), transporte (corrente sanguínea) e utilização (fibras musculares) do oxigênio, sendo específico de acordo com a modalidade praticada.

Para entender o funcionamento e a ação dos exercícios cardiovasculares e aeróbicos no nosso organismo, vamos retomar o estudo da fisiologia e ao metabolismo dos mesmos.

O sistema energético aeróbico age no nosso organismo quando a intensidade gerada pelo exercício praticado é equilibrada e há quantidade suficiente de oxigênio para manter o exercício físico por mais de 3 minutos, durando até horas. Os exercícios aeróbicos e cardiovasculares em geral são de intensidade média e baixa e melhoram a capacidade cardiovascular.

Nas academias, os exercícios cardiovasculares e aeróbicos são praticados por meio dos equipamentos cardiovasculares (esteiras, bicicletas ergométricas verticais e horizontais, elípticos, steps, escadas e remo seco), também chamados de exercícios **cíclicos** (o padrão do movimento é repetitivo), e, em geral, estão disponibilizados em uma área reservada para esta prática, chamada de **Área Cardiovascular** como vimos na seção anterior.

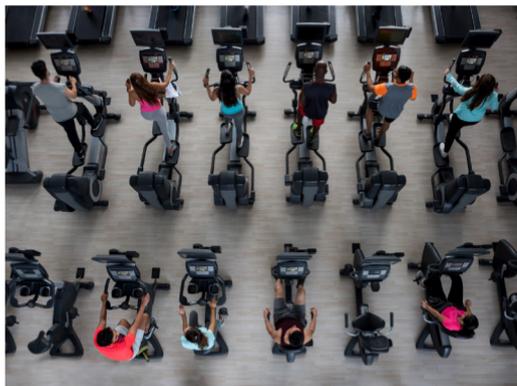


Assimile

As **modalidades cíclicas** são aquelas em que o padrão de movimento se repete (Ex: correr, pedalar), já as **modalidades acíclicas** são aquelas nas quais o padrão do movimento é variado (Ex: danças em geral).

Em algumas academias, a sala cardiovascular é totalmente equipada com climatizadores, luzes coloridas e mesa de som.

Figura 2.9 | Área Cardiovascular Climatizada



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/pessoas-no-gin%C3%A1sio-exercitar-em-m%C3%A1quinas-diferentes-gm954754914-260681575>. Acessado em: 02 jun. 2018.

Nessa seção, vamos nos aprofundar nos exercícios cardiovasculares praticados nas bicicletas ergométricas, nas esteiras e também no simulador de caminhada, o elíptico.

BICICLETA ERGOMÉTRICA

A bicicleta ergométrica é, sem dúvida, o aparelho cardiovascular mais antigo que temos. Leonardo da Vinci com toda a sua vanguarda já pensava em algo parecido, ou seja, um equipamento que você poderia se exercitar continuamente sem ter que sair do lugar. A sua aplicabilidade vai desde a reabilitação, como já mencionamos, estendendo-se para o uso como exercício pela NASA (*National Aeronautics and Space Administration – Administração Nacional da Aeronáutica e Espaço*) para astronautas expostos a micro gravidade.

Com relação aos tipos de bicicletas ergométricas nas academias, temos:

- Bicicleta ergométrica vertical.
- Bicicleta ergométrica horizontal.
- Bicicleta ergométrica horizontal reclinável (com ajustes nos encostos e assentos).

Figura 2.10 | Bicicleta Ergométrica Reclinável (ajustes no encosto e assento)



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/fit-female-model-working-out-training-indoor-in-fitness-center-gm641965414-116440093>. Acessado em: 02 jun. 2018.

E na Academia, qual a importância da Bicicleta Ergométrica?

Nas academias, o uso da bicicleta ergométrica vai desde um simples aquecimento pré-treino e, por este motivo, muitas academias têm colocado algumas bicicletas ergométricas dentro da própria sala de musculação (fora da área cardiovascular), até mesmo para o treinamento propriamente dito.

No treinamento, as bicicletas ergométricas possibilitam o controle do volume e da intensidade do treino por meio da velocidade e da carga utilizada durante o exercício. Alguns modelos mais avançados possibilitam o monitoramento da frequência cardíaca, simulam rotas com subidas e descidas aumentando a carga automaticamente e trazendo a rota planejada em realidade virtual através dos monitores de LCD.

Os objetivos do treinamento são variados:

- *Melhora do desempenho cardiovascular.*
- *Perda de peso.*
- *Melhora do $VO_2Máx$.*

Fica claro, então, que sessões de treinamento contínuo ou intervalado utilizando da bicicleta ergométrica como principal ferramenta são extremamente eficientes, possibilitando ao praticante excelentes resultados.

ESTEIRA ERGOMÉTRICA

A esteira ergométrica na atualidade é disparada a estação de ergômetro mais utilizada. Conforto, amortecimento, regulagem, controle de velocidade e inclinação, nada disso foi pensado no momento da sua idealização. A esteira foi concebida para tortura de presos no Reino Unido no Século XIX. Entendia-se, na época, que correr no mesmo lugar seria enlouquecedor. Mas foi com o Dr. Kenneth Cooper que a esteira deixou de lado a concepção de máquina de tortura para se tornar a preferida nas academias.



Exemplificando

Como nós vimos na seção, o Dr. Keneth Cooper foi o responsável pelo resgate da esteira ergométrica, tirando da mesma a visão de máquina de tortura. Isso se deve aos estudos do Dr. Cooper acerca dos benefícios que os exercícios aeróbicos traziam à saúde.

Como as bicicletas ergométricas, as esteiras também têm funções e aplicabilidade variadas. Desde o aquecimento pré-treino até treinos completos, como para a realização de uma maratona por exemplo.

Dotadas de vários recursos tecnológicos como:

- *Controle de velocidade.*
- *Controle da inclinação.*
- *Monitoramento de frequência cardíaca.*
- *Programas com rotas e obstáculos determinados.*
- *Criação de rotas personalizadas.*
- *Ajuste do amortecimento a partir do peso corporal e, conseqüentemente, melhora da absorção de impacto.*

- *Possibilidade de ajuste de treinos pelo aplicativo do celular ou tablete.*

Todos esses recursos ajustados com um simples toque na tela touch de LCD, também é possível acoplar canais de TV a cabo e seleção musical do gosto do praticante. Todo este aparato tecnológico para cativar os que já praticam e ganhar um número maior de praticantes.

Na esteira ergométrica, é possível desenvolver uma grande variedade de programas de treinamento (constante, intervalado, subidas, descidas), de acordo com o objetivo do aluno na academia.

O sucesso das esteiras nas academias é tanto, que algumas grandes redes montaram salas específicas com aulas de corrida em esteiras. Essas salas são climatizadas e dotadas de iluminação especial, que muda de intensidade e de cor de acordo com o ritmo da música.

Esse sucesso das esteiras nas academias não é obra do acaso, como a própria história das esteiras, mas, sim, a competência que essa ferramenta como exercício cardiovascular e aeróbico pode trazer para os seus praticantes.

Figura 2.11 | Elíptico com tela de LCD



Fonte: <https://www.istockphoto.com/br/foto/linha-de-el%C3%ADptica-no-gin%C3%A1sio-estilo-preto-e-branco-gm802327052-130057893>. Acessado em: 02 jun. 2018.



Pesquise mais

Vídeo Dr. Keneth Cooper - Disponível em: <<https://bit.ly/2wj4Kdv>>. Acesso em: 4 maio 2018.

Erros comuns no treino cardiovascular - Disponível em: <<https://bit.ly/2ljn6Qt>>. Acesso em: 4 maio 2018.

APARELHO ELÍPTICO - SIMULADOR DE CAMINHADA

O elíptico, transport ou simulador de corrida/caminhada é um aparelho para a prática de exercícios aeróbios e cardiovasculares que foi trazido para o Brasil com a chegada das grandes redes de academias no final dos anos 1990.

Como o próprio nome sugere, o equipamento é um simulador de corrida ou de caminhada e tem como seu principal atributo a ausência de impacto, o que, como já vimos, auxilia na reabilitação de articulações, principalmente as dos joelhos.

Podemos também classificar o elíptico como um protocolo misto (que trabalham, na mesma atividade, exercícios resistidos e aeróbicos), pois na sua execução a postura fica estável fazendo com que sejam mobilizadas grandes grupos musculares como pernas, costas e região do core (abdômen e lombar).

Apesar de ser um protocolo misto, a essência do trabalho do elíptico é cardiovascular e aeróbica, auxiliando diretamente nos trabalhos de condicionamento cardiovascular e principalmente na perda de peso.

Independentemente do equipamento utilizado, seja bicicleta ergométrica, esteira ou o elíptico, o importante é direcionar o trabalho de acordo com os objetivos propostos e a preferência do aluno.



Refleta

Nesta seção, estamos nos aprofundando nos estudos dos ergômetros bicicleta ergométrica, esteira e elíptico (simulador de caminhada), mas será que existe um melhor que o outro?

Para ajudar nesta reflexão assista o vídeo indicado abaixo. Bons estudos!

Vídeo: Esteira, transport ou bicicleta qual é o melhor aeróbico? Disponível em: <<https://bit.ly/2HYMaIV>>. Acesso em: 4 maio 2018.

Sem medo de errar

Para resolver a situação-problema, você novamente deve focar e analisar o objetivo proposto que, no caso, é de uma aluna da academia onde você atua, pedindo que você elabore um treino para ela, pois ela gostaria de perder peso. Porém essa aluna tem um problema ortopédico: possui uma lesão no joelho esquerdo que afeta o LCA (ligamento cruzado anterior) e, ainda, a referida aluna não gosta de séries monótonas. Como você prescreveria esse treinamento?

Como a referida aluna tem como objetivo principal a perda de peso, você poderia enfatizar a treinamento aeróbico (matéria de estudo nesta seção), com exercícios sem impacto (devido a lesão de LCA). Poderia intercalar um trabalho contínuo e intervalado utilizando da bicicleta ergométrica e também do simulador de caminhada, o aparelho elíptico.

Dia 1: trabalho contínuo de 20 minutos em bicicleta ergométrica.

Dia 2: trabalho intervalado de 30 minutos (séries de 5 minutos por 5 minutos) intercalando a bicicleta ergométrica e o simulador de caminhada (elíptico).

Dia 3: trabalho contínuo de 25 minutos no simulador de caminhada (elíptico).

Este seria um exemplo para um trabalho de três sessões semanais.

Bons estudos.

Avançando na prática

Exercícios aeróbicos como reabilitação

Descrição da situação-problema

Já é censo comum os benefícios dos exercícios aeróbicos de baixa intensidade para portadores de doenças cardiovasculares.

Numa situação que você, enquanto responsável pela área cardiovascular da academia, recebe um aluno para reabilitação após diagnóstico de lesão de menisco medial. Como atender a demanda deste aluno?

Resolução da situação-problema

Como já estudamos na seção, tanto a bicicleta ergométrica como o elíptico são estações de ergômetros que não causam impacto, e este é o principal benefício da utilização dos mesmos em programas de reabilitação com lesões como a de menisco medial como o aluno acima citado.

Um programa de treinamento de 3 a 4 vezes na semana com intensidade moderada e com duração de 20 a 45 minutos (aumentando progressivamente o tempo) utilizando em sessões os dois equipamentos (bicicleta e elíptico) continuamente ou intervalados.

Dessa forma, além dos benefícios cardiovasculares intrínsecos no programa ajudaria no fortalecimento dos membros inferiores e, conseqüentemente, na melhora dos sintomas da lesão de menisco medial.

Faça valer a pena

1. Estudamos, nesta seção, sobre os exercícios cardiovasculares realizados nas academias e nos aprofundamos sobre a utilização dos equipamentos: bicicleta ergométrica, esteira ergométrica vertical e horizontal e também do elíptico para esses exercícios.

Assinale a alternativa correta quanto à recomendação para utilização dos equipamentos para reabilitação de lesões ortopédicas de joelho.

I – Elíptico.

II – Bicicleta ergométrica.

III – Remo Seco.

IV – Esteira.

V – Bicicleta ergométrica reclinável.

- a) Somente I e II estão corretas.
- b) Somente I, II e III estão corretas.
- c) Somente III e IV estão corretas.

- d) Somente I, II e V estão corretas.
- e) Todas estão corretas.

2. A esteira é a grande estrela das áreas cardiovasculares das academias. O equipamento possibilita desenvolver o treinamento cardiovascular e aeróbico dos alunos de acordo com seus objetivos e características possibilitando criar rotas imaginárias com subidas e descidas.

Assinale a alternativa correta com relação ao equipamento esteira ergométrica.

- a) Foi idealizada como equipamento de tortura.
- b) No equipamento é possível o Ajuste do amortecimento através do peso corporal.
- c) O Dr. Kenneth Cooper ajudou na sua popularização nas academias.
- d) Em alguns modelos é possível simular subidas e descidas.
- e) Todas estão corretas.

3. Estudamos que a eficiência dos exercícios cardiovasculares e aeróbicos está relacionada ao consumo máximo de oxigênio, e que estes tipos de exercícios em geral são de intensidade média e baixa. Vimos também que nas academias os exercícios cardiovasculares e aeróbicos são praticados por meio de diferentes tipos de equipamentos cardiovasculares.

São considerados equipamentos cardiovasculares:

- I – Esteira Ergométrica.
- II – Transport.
- III – Simulador de caminhada.
- IV – Bicicleta Ergométrica.
- V – Remo Seco.

- a) Somente I e III estão corretas.
- b) Estão corretas I, III e IV.
- c) Estão corretas I, II, III, e V.
- d) Estão corretas I, II, III e IV.
- e) Estão corretas I, II, III, IV, e V.

Seção 2.3

Exercícios de baixa intensidade nas academias

Diálogo aberto

Prezado(a) aluno(a), nesta seção, vamos nos aprofundar sobre a temática de exercícios de baixa intensidade praticados nas academias.

Com a vida agitada do dia a dia, cada vez mais as pessoas procuram nas academias atividades que ajudem a combater os sintomas do estresse.

Atividades como alongamento, aulas de flexibilidade, yoga, pilates, entre outras são as preferidas.

Mais uma vez, retomamos o cenário em que você, enquanto Profissional de Educação Física, é questionado sobre qual tipo de exercício seria melhor: aeróbico ou resistido? Qual tipo de exercício aeróbico é mais eficiente: bicicleta, esteira ou aparelho elíptico/simulador de caminhada? Temos agora uma nova situação:

Um aluno da academia onde você atua solicitou seus serviços e conhecimentos para elaborar para ele um treino com ênfase no ganho de massa muscular em MMII (membros inferiores). Como você elaboraria e prescreveria esse treinamento visto que o referido aluno tem 03 (três) dias para treinar?

Para resolver esta situação-problema, é importante uma revisão dos conteúdos estudados anteriormente, bem como nos conteúdos desta seção.

Siga em frente, bons estudos.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS E RELAXAMENTO EM ACADEMIAS

A capacidade física que trabalha o alongamento é a flexibilidade. Segundo Dantas (2005, p. 103) existem duas formas de se trabalhar a flexibilidade: por meio do alongamento e por meio do flexionamento.

- Alongamento: trabalho de movimentos articulares com objetivo de mobilizar toda a amplitude do arco articular e alongar a musculatura normalmente (não forçar o movimento).
- Flexionamento: trabalho que visa o aumento da flexibilidade a partir da amplitude do movimento articular acima do normal (forçar o movimento).

As academias são os locais mais apropriados e preparados para o treinamento da flexibilidade, sejam com aulas específicas, sejam com parte de outras aulas. É treinando a flexibilidade que o aluno tem possibilidade de um ganho de consciência corporal e, conseqüentemente, uma melhora postural.

As aulas de alongamento nas academias, além da melhora da flexibilidade, têm como função o relaxamento da musculatura e articulações após uma atividade física mais vigorosa como uma aula de ginástica, uma corrida na esteira ou uma sessão de musculação.

Em geral, as aulas de alongamento nas academias têm duração de 30 minutos, nesse período é trabalhado o aquecimento (mobilizando as articulações alvo), a parte principal da aula (foco na musculatura, articulações e método utilizado) e a volta a calma em geral como relaxamento.

Os métodos para se trabalhar a flexibilidade na academia são:

- Método passivo ou estático (ênfatisa a mobilidade articular).
- Método ativo ou dinâmico (associado com movimentos de saltar e balançar).
- Método FNP (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva – utilizado com ginastas e bailarinos).

Figura 2.12 | Alongamento e Relaxamento na Academia



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/pt/foto/fitness-sport-training-yoga-and-people-concept-asian-woman-stretching-on-mat-in-gym-gm827650986-134556635>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



Refleta

A flexibilidade é a capacidade física que tem como potencial mover os músculos e articulações em todas as amplitudes possíveis no movimento.

O alongamento pode ser considerado como um exercício da flexibilidade, ou seja, uma ferramenta que possibilita o trabalho articular e muscular, melhorando assim a capacidade física flexibilidade.

A idade, o gênero e determinadas atividades físicas impactam na flexibilidade.

YOGA NA ACADEMIA

O yoga é uma filosofia milenar com raízes na Índia, que sofreu transformações no ocidente, e que se ramificou em modalidades e práticas diferentes.

Segundo Baptista in Dantas (2005, p. 355):



Das sete linhas básicas da ioga, a Hatha Yoga é a linha mais difundida no Ocidente, pois utiliza em sua praticidade os exercícios físicos (ásanas), o relaxamento (yoganidra) e a meditação (dhyana), etapas básicas de todas as modalidades derivadas da Hatha Yoga. (BAPTISTA in DANTAS; 2005, p. 355)

O yoga é uma modalidade acessível a todos que tenham vontade e capacidade para um trabalho físico, respiratório e mental respeitando seu próprio corpo.

Como as aulas de alongamento, as aulas de yoga têm um aquecimento, uma parte principal, e volta a calma, porém sua duração é um pouco maior com sessões de 45 minutos a uma hora.

As chamadas *ásanas* são as posturas que determinam o grau de dificuldade de sua execução.

Figura 2.13 | Praticando Yoga



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/pt/foto/pessoas-fazendo-yoga-gm618195338-107484933>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Uma tendência nas academias são as aulas de Power Yoga, uma mistura de trabalho cardiovascular e resistido com os elementos fundamentais da yoga (a concentração e a respiração).

Esta prática surgiu pela necessidade de se atrelar os conceitos básicos do Yoga com atividades de resistência. Assim, as *ásanas* são executadas mais rapidamente, exigindo assim um esforço físico maior. O objetivo maior do Power Yoga é o físico e não o filosófico, mas sem deixar de lado o equilíbrio que é a essência do Yoga.

Figura 2.14 | Equilíbrio



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/pt/foto/emo%C3%A7%C3%B5es-de-controle-gm526831548-92670777>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

PILATES NA ACADEMIA

O método Pilates foi criado pelo alemão Joseph Pilates, e tem como principal característica o controle do corpo por meio do trabalho em conjunto de várias capacidades físicas como: resistência, flexibilidade, coordenação e ritmo. Atrélado a essas capacidades físicas, o Pilates, assim como o yoga, tem como suas principais fundamentações, a concentração e a respiração que geram equilíbrio. O método Pilates trabalha com o princípio da centralização, que tem como objetivo fortalecer a região abdominal, lombar e pélvica também conhecida como região do CORE.

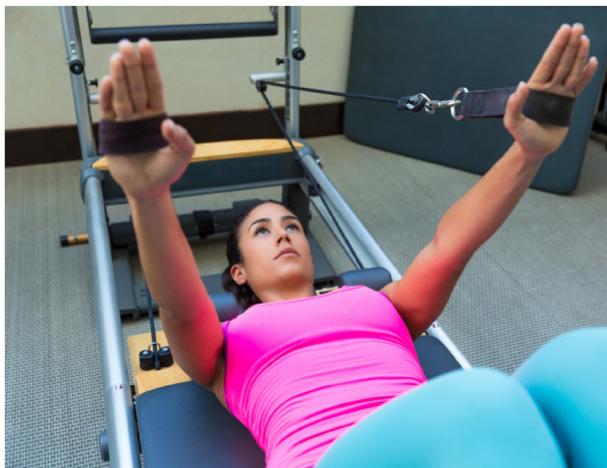
Nas academias, o Pilates é trabalhado em dois formatos:

- Studio.
- MatPilates (solo).

No método de Studio, o Pilates funciona como abordado na Seção 1.2, como Atividades Complementares. Em algumas academias, esse espaço é terceirizado, pois demanda uma sala específica, equipamentos específicos e profissionais credenciados pelo método Pilates, que tenham a formação para trabalhar com os aparelhos.

Os equipamentos em geral trabalham a resistência com molas, quanto mais molas, mais difícil fica a execução do exercício no aparelho.

Figura 2.15 | Exercício em um aparelho de Pilates



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/pt/foto/pilates-reformer-mulher-exerc%C3%ADcios-de-treino-gm537761827-58000900>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



Assimile

Possuir um CORE forte é sinal de boa postura. Mas o que seria CORE?

São os músculos da região abdominal, lombar e pélvica (região umbilical) que têm como finalidade manter a estabilidade e equilíbrio corporal.

No Matpilates, as aulas são em grupos com duração variando de 45 minutos a uma hora, e a ênfase do trabalho é também a região do CORE.

Para ministrar as aulas de MatPilates, o professor/Instrutor também tem que passar por um credenciamento.

Em geral, os exercícios seguem uma ordem pré-estabelecida pelo professor/instrutor de níveis (do básico ao avançado), mesmo sendo os exercícios executados em grupo, as aulas tendem a se direcionar de acordo com a necessidade e individualidade de cada aluno.

As aulas de MatPilates utilizam de alguns acessórios como:

- Bola suíça.
- Colchonetes.
- Rolos.
- Elásticos.
- Arcos de resistência.

Figura 2.16 | MatPilates



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/pt/foto/athletic-woman-exercising-with-help-of-foam-roller-gm637765328-113936407>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

RPG NA ACADEMIA

Assim como o Pilates, o RPG (Reeducação Postural Global) funciona também como Atividades Complementares nas academias.

O RPG é um método da Fisioterapia que se baseia no alongamento global dos músculos antigravitacionais a partir da tração dos segmentos corporais.

Segundo Marques (1995 apud Teodori et al., 2011, p. 185), o criador do método foi o francês Philippe-Emmanuel Souchard que fundamentou seu trabalho no conhecimento das ciências anatomia, biomecânica, cinesiologia e osteopatia.

É importante frisar que somente fisioterapeutas credenciados podem ministrar este método, mesmo sendo em academias.

Figura 2.17 | Tracionando o joelho



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/pt/foto/homem-de-dor-do-joelho-gm507109672-84548989>>. Acesso em: 28 jun. 2018.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos com ao Método RPG e o yoga, apresentamos os três vídeos abaixo:

Fundamentos do Yoga. Disponível em: <<https://bit.ly/2IzZeo>>. Acesso em: 14 maio 2018.

RPG REEDUCAÇÃO POSTURAL. Disponível em: <<https://bit.ly/2wW6UQF>>. Acesso em: 14 maio 2018.

Reeducação Postural Global. Disponível em: <<https://bit.ly/2LiM9lt>>. Acesso em: 14 maio 2018.



Exemplificando

A Reeducação Postural Global (RPG) é um método da fisioterapia que promove o realinhamento postural por meio do fortalecimento e da reorganização dos segmentos corporais. Esses ajustes proporcionam, além da melhora postural, uma influência positiva na respiração do aluno.

O Pilates é uma prática baseada também nos segmentos corporais que se utilizam do peso corporal na execução dos exercícios. Assim como o RPG, o Pilates melhora a respiração, porém proporciona ganhos de força e flexibilidade.

Sem medo de errar

Sabendo da sua competência como profissional de Educação Física na academia, um aluno solicitou que você elaborasse um treino enfatizando o ganho de massa muscular em membros inferiores. Como proceder já que o referido aluno tem disponível três dias para treinar?

O conteúdo para resolver esta situação-problema nós vimos na seção anterior com o conteúdo de exercícios resistidos e agora com exercícios de baixa intensidade no caso do Pilates.

A priori você poderia indicar para esse aluno que ele viesse à academia em dias alternados (segunda, quarta e sexta-feira por exemplo); dividindo o treino da seguinte forma:

- Segunda-Feira: Aquecimento com 10 minutos de bicicleta ergométrica; Musculação com 4 séries de 10 repetições para os seguintes exercícios: leg press, cadeira extensora, cadeira flexora, cadeira adutora, cadeira abduzora e abdômen. Todos estes exercícios com aumento progressivo de carga visando o ganho de massa muscular.
- Quarta-Feira: Aquecimento com 10 minutos de bicicleta ergométrica ou elíptico; Musculação com 4 séries de 10 repetições para os seguintes exercícios: supino (peitoral); remada fechada (costas); abdução dos ombros (elevação lateral dos ombros); rosca simultânea (bíceps) e tríceps corda. Ao final da aula de MatPilates (Pilates de solo) com ênfase em MMII.

- Sexta-feira (repete a rotina da segunda-feira) – Aquecimento com 10 minutos de bicicleta ergométrica; Musculação com 4 séries de 10 repetições para os seguintes exercícios: leg press, cadeira extensora, cadeira flexora, cadeira adutora, cadeira abduzora e abdômen. Todos estes exercícios com aumento progressivo de carga visando o ganho de massa muscular.

Avançando na prática

Flexibilidade e Musculação

Descrição da situação-problema

Quando se trabalha com atletas, você consegue trabalhar as capacidades físicas isoladamente, uma em cada vez ou uma capacidade física em cada sessão de treino. Em se tratando de academias, o aluno não tem essa disponibilidade. Então como elaborar/periodizar o treinamento de força/hipertrofia e flexibilidade para um aluno que irá à academia três vezes por semana com disponibilidade de uma hora?

Resolução da situação-problema

O trabalho de musculação e de flexibilidade (aulas de alongamentos) nas academias deve ser sincronizado de uma maneira que uma capacidade física não se contrapõe a outra. Mas isso não impede que se trabalhe as duas capacidades físicas no mesmo dia. O aquecimento na musculação já pode ser por meio de alongamentos gerais. Em geral, o trabalho de flexibilidade deve ser realizado antes ou após, conforme o objetivo proposto.

Uma sugestão de elaboração ficaria assim:

Dia 1: Aquecimento na bicicleta ergométrica, alongamentos gerais, série de musculação para MMSS e aula de alongamento.

Dia 2: Aquecimento no elíptico, alongamentos gerais, série de musculação para MMII e abdômen, aula de alongamento.

Dia 3: aula de alongamento, série de musculação global trabalhando o segmento corporal completo (MMSS, MMII, abdômen).

Faça valer a pena

1. As aulas de alongamentos são um grande sucesso nas academias na atualidade. Por meio dessas aulas, os alunos no cotidiano corrido conseguem fazer um trabalho de consciências corporal e alinhamento postural com exercícios e respiração adequados.

Pensando nas técnicas de se trabalhar a flexibilidade e, conseqüentemente, os alongamentos na academia, assinale a alternativa correta.

I – Método passivo.

II – Método estático.

III – Método dinâmico.

IV – Método ativo.

- a) Somente I e II estão corretas.
- b) Somente III e IV estão corretas.
- c) Somente II e III estão corretas.
- d) Somente I e IV estão corretas.
- e) Todas estão corretas.

2. O yoga foi criado na Índia e sofreu transformações que fizeram surgir outras modalidades do próprio yoga. O Hatha Yoga é a linha mais conhecida, pois utilizam em sua prática os exercícios físicos embasados nas posturas, chamadas de ásanas.

Com relação à prática de yoga nas academias, assinale a alternativa correta.

I - O yoga é uma filosofia milenar com raízes na China.

II - O Yoga é uma modalidade acessível a todos.

III - Power Yoga é uma yoga mais forte, voltada para públicos mais condicionados.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Somente III está correta.
- d) Estão corretas somente I e II.
- e) Todas estão corretas.

3. Os chamados exercícios de baixa intensidade têm como característica geral a cadência na sua execução. Nas academias, as aulas de alongamento,

yoga, pilates e RPG trabalham estes exercícios. Todas estas aulas têm na flexibilidade como sua principal capacidade física trabalhada.

De acordo com os exercícios de baixa intensidade realizados nas academias, assinale a assertiva correta.

I – Tem como característica o equilíbrio e a respiração.

II – Tem como característica o trabalho da capacidade física força.

III – Tem como característica o trabalho ativo e passivo.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Somente III está correta.
- d) Somente I e II estão corretas.
- e) Somente I e III estão corretas.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Roundtable: The physiological and health effects of oral creatine supplementation. **Med. Sci. Sports Exerc.** v. 32, n. 3.2000.

CORREIA, A. **Manual do Yoga**. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. 2009. Disponível em: <<https://bit.ly/2KGLFUQ>>. Acesso em: 10 maio 2018.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape Editora, 1989.

DANTAS, E. H. M. **Alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2005.

FRONTERA, W. R.; DAWSON, D.; SLOVIK, D. **Exercício Físico e Reabilitação**. Porto Alegre: Ed. ArtMed, 2001.

LIMA, F. D. **Proposta de estudo qualitativo sobre o teste de Cooper tradicional e o modificado na esteira ergométrica**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: [s.n], 2010.

POLITO, M. D. **Prescrição de exercícios para saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

SANTARÉM, J. M. Musculação. **Gatorade Sports Science Institute-News**: 1. Workshop para profissionais de academias. 1. Ed. São Paulo, 2001. P (5-6)

TEODORI, R. M.; NEGRI, J. R.; CRUZ, M. C.; MARQUES, A. P. Reeducação postural global: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 15, n. 3, p. 185-9, 2011. Disponível em: <<https://bit.ly/2GBH83M>>. Acesso em: 12 maio 2018.

VAZ, R. A.; LIBERALI, R.; CRUZ, T. M. F.; NETTO, M. I. A. O Método Pilates na melhora da Flexibilidade – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 6, n. 31, p. 25-31, 2012. Disponível em: <<https://bit.ly/2Ll4sGi>>. Acesso em: 12 maio 2018.

Ginástica conceitos e variações

Convite ao estudo

Prezado aluno, vamos, nesta unidade, aprofundar-nos no assunto Ginástica Conceitos e Variações, abordando diferentes tipos de modalidades de ginásticas praticadas nas academias, de modalidades tradicionais e modernas praticadas na atualidade.

Para ajudar no aprofundamento e, conseqüentemente, dar subsídios para você elaborar, entender e prescrever diferentes tipos de aulas de ginástica em academia apresentamos o seguinte cenário:

Como já vimos, as aulas coreografadas tiveram seu auge nos anos 80 com a disseminação das academias nos grandes centros. Aulas como Step, Localizada, GAP (glúteo abdômen e perna) e, principalmente, as aulas de Aeróbica faziam a cabeça principalmente das mulheres, enquanto os homens frequentavam exclusivamente a musculação. A partir dos anos 90, esse cenário foi se modificando com o público feminino dando importância maior a musculação pelo resultado estético da modalidade, bem como a participação do público masculino nas aulas coreografadas. Muito disso tem a ver com a vinda da modalidade *Spinning* (bike indoor) e das aulas de *Jump* e, posteriormente, as aulas de corrida indoor nas esteiras que até hoje fazem parte da grade de aulas das academias.

Será que as aulas mais antigas estão ultrapassadas? Será que as aulas praticadas hoje são realmente mais efetivas no seu objetivo?

Ao final da unidade, esperamos que você tenha bagagem suficiente para responder esses questionamentos.

Seção 3.1

Modalidades aeróbicas em academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, abordamos em seções anteriores a importância de exercícios resistidos e cardiovasculares/aeróbicos nas academias. Nesta seção, abordaremos as modalidades aeróbicas e suas variações.

Historicamente, as aulas de ginástica como já visto, tiveram seu auge nos anos 80 com algumas modalidades coreografadas e quase que exclusivamente para o público feminino. A partir dos anos 90, o cenário foi se modificando dando uma importância maior a musculação e a novas modalidades que surgiam como o *Spinning*. Com base nesse cenário temos a seguinte situação:

Seu sócio Ricardo visitou uma academia e fez uma análise descritiva no perfil da grade de aulas de ginástica da mesma, identificando que a maioria das aulas tinha uma característica de aulas aeróbicas do que de aulas de localizada e que não havia periodização das mesmas. Com esse cenário, Ricardo pergunta a você: como deveria ser a grade de aulas de ginástica na academia de vocês? Seria interessante fazer a periodização das aulas de ginástica? Por quê?

Os conteúdos abordados na seção ajudarão você a responder essas questões, bem como subsidiar conhecimento para o assunto.

Bons estudos!

Não pode faltar

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Como vimos na Seção 2.2, os exercícios aeróbicos estão relacionados com o Consumo Máximo de Oxigênio (VO_2 máx.) e, no campo da fisiologia, induzem o organismo a adaptações de ordem morfológica e metabólica.

O **HIIT** (High Intensity Interval Training em inglês) **Treinamento Intervalado de Alta Intensidade** é um método de treinamento que se utiliza de intensidades de trabalhos máximas ou sub-máximas e um baixo volume de tempo (pouco tempo), sem descanso.

Atividades aeróbias de longa duração e de intensidade de leve a moderada utilizam a gordura como fonte de energia durante o exercício, porém atividades com intensidade alta como o HIIT utilizam uma quantidade maior de gordura no período de recuperação após o exercício, e esta ação metabólica pode durar de 24 a 48 horas dependendo do organismo.

No campo da Fisiologia do Exercício, o diferencial do **HIIT** seria o **EPOC**, que é o Consumo Excessivo de Oxigênio Após o Exercício (Excess Post Exercise Oxygen Consumption em inglês).

Mas, nas academias, quais atividades trabalham com o método **HIIT**?

Nas academias, essa metodologia de treino é um enorme sucesso e, desde 2014, vem se destacando entre as principais tendências. Esse sucesso se explica pelo seu formato não ter um padrão, bem como o tempo, com aulas variando de 30 minutos até no máximo uma hora, e dentro do seu conteúdo um formato de protocolo misto (vimos na seção 2.1), que contemplam exercícios com características aeróbicas e exercícios resistidos.

Figura 3.1 | Exercícios de HIIT na Academia



Fonte: iStock.



Para aprofundar os estudos, apresentamos os vídeos abaixo:

HIT - high intensity trainig: o que é isto? Disponível em: <<https://bit.ly/2skLd7q>>. Acesso em: 22 maio 2018.

Aula de Step – Passos básicos para iniciantes. Disponível em: <<https://bit.ly/2xhLwpb>>. Acesso em: 22 maio 2018.

Em termos comerciais, as academias não rotulam as aulas de **HITT**, essas aulas têm outros nomes que chamam mais atenção da população: *Orange zone, power training, Intensive power*.

Como destacamos, aulas de **HIIT** não possuem um formato fixo com exercícios já determinados, a principal variável é a **intensidade**, que oscila entre picos máximos e descanso, que podem utilizar estações aeróbicas como esteira, bicicleta e elíptico, com exercícios resistidos com pesos em estações, o peso do próprio corpo, saltos e corridas em escadas.

Existem alguns protocolos de HITT que já possuem diretrizes, e o que variam entre eles são o tempo de cada exercício, a duração de execução dos exercícios em cada estação, bem como o grau de intensidade.

Os três protocolos principais são:

- *Protocolo Tabata.*
- *Protocolo Gibala.*
- *Protocolo Timmons.*

Figura 3.2 | Salto em plataforma



Fonte: iStock.



Assimile

O EPOC, em termos gerais, é a capacidade do organismo de queimar gordura após o treino. No HIIT, quanto maior for a intensidade do exercício, proporcionalmente maior será o gasto de energia para recuperar o que foi gasto pelo organismo.

TREINO EM CIRCUITO

O treinamento em circuito nas academias, vem exatamente em encontro a sua origem histórica. Na década de 1950, na Inglaterra, pela dificuldade de se realizar exercícios intervalados (estímulos e descanso) em ambientes abertos pelo rigoroso inverno, surgiu uma proposta de treinamento utilizando espaços menores em ambientes fechados, e que mobilizassem um maior número de capacidades físicas.

No Brasil, com o crescimento do mercado de academias nas décadas de 1980 e 1990, impulsionado pelo crescimento de modalidades coreografadas como a ginástica aeróbica e o **Step** que abordaremos a seguir o treino circuitado ganhou grande popularidade.

O método do treino em circuito contempla realizar exercícios em estações variadas em um tempo determinado, ou vice-versa, a variável principal ser o número de repetições realizadas em cada estação.

Nas academias, o treino em circuito pode ser elaborado com características mais aeróbias devendo então a intensidade do circuito ser baixa, porém com duração mais longa, ou com características mais anaeróbias devendo dar ênfase a intensidade e com pouco volume.

Figura 3.3 | Corrida no Circuito



Fonte: iStock.

Em geral, os circuitos alternam estações com exercícios resistidos: **máquinas, halteres, kettlebell, cordas ou acessórios diversos**, com exercícios de características aeróbias: **corridas (livre ou esteira), bicicleta ergométrica, elíptico, remo seco, pular corda**.

As aulas em circuito são interessantes pois possibilitam o trabalho com um grupo heterogêneo de alunos, respeitando os limites individuais, controlando o volume e intensidade em um tempo determinado (aulas de 30, 45 e 60 minutos).

STEP NA ACADEMIA

Febre na década de 1990, as aulas de ginástica chamadas de **Step** ainda fazem a cabeça de alguns praticantes e é presente na grade de aulas de ginástica de várias academias até hoje.

A modalidade surgiu da necessidade de uma professora americana chamada Gim Muller (BELISSIMO, 2002), em trabalhar

a reabilitação de uma pós-lesão de joelho com o objetivo de fortalecimento da musculatura da coxa (quadríceps e bíceps femoral), para estabilização da articulação do joelho. A ideia era fundamentada em subir e descer uma plataforma que imitasse o banco sueco, simulando um sobe e desce dos degraus de uma escada. Naquela época, era comum a utilização do banco sueco como acessório em algumas aulas de ginástica principalmente no âmbito escolar.

Para fugir da mesmice, a professora introduziu uma sequência coordenada de movimentos dos braços alternando com o sobe e desce da plataforma.

O sucesso foi tão grande que, além de reabilitar a articulação e fortalecer a musculatura, a ideia se propagou e chamou a atenção de uma marca de acessórios esportivos (Reebok), que estudou e sistematizou a modalidade lançando no mercado o **Step**, uma aula que ativa o sistema cardiovascular e ainda fortalece a musculatura de membros superiores e inferiores (protocolo misto).

O **Step** também trabalha outras capacidades físicas como a agilidade e principalmente a coordenação.

As aulas se baseiam em coreografias constantes com o sobe e desce dos **Steps**, no ritmo da música, podendo o praticante aumentar a altura do seu **step** para dificultar, ou mesmo, lançar mão de mais de um **step** para realizar a coreografia.

Figura 3.4 | Aula de Step na Academia



Fonte: iStock.

Com o passar do tempo, e com o amadurecimento das turmas, as aulas de step foram se fundindo com outras aulas como a localizada e entrando nas **aulas de circuito** que vimos anteriormente.

Figura 3.5 | Step na Aula de Circuito



Fonte: iStock.

As durações das aulas de *Step* variam entre 30 minutos para os iniciantes, até 45 e 60 minutos para os mais avançados.

JUMP NA ACADEMIA

Na cronologia, o **Jump** surgiu quase uma década após o **Step** com o principal objetivo de diminuir o impacto e consequentemente diminuir os riscos de lesões.

A modalidade se baseia em um mini trampolim de superfície elástica, que tem no seu sistema de fixação molas que ajudam a absorver o impacto e devolver o movimento.

As aulas são em grupos com exercícios coreografados e coordenados com o ritmo das músicas assim como as aulas de *Step*, utilizando também de movimentos de membros superiores e inferiores.

Figura 3.6 | Jump



Fonte: iStock.

O *Jump* também se caracteriza como um protocolo misto e tem na **intensidade** do movimento e no ritmo da música o seu principal potencial de ação.

Nas academias, as aulas de *Jump* tiveram o seu ápice na década de 2000, chegando a ter algumas aulas patenteadas como o *JUMP FIT*.

Atualmente o *Jump* persiste em algumas academias, em menor número do que seu antecessor o *Step*.

Figura 3.7 | Aula de Jump



Fonte: iStock.



Exemplificando

As aulas de **Step** e **Jump** têm como características peculiar a semelhança de trabalhar a coordenação, serem coreografadas e se beneficiarem do ritmo musical para ativar a intensidade do trabalho almejado, bem como mobilizar membros inferiores, superiores e o sistema cardiovascular.



Refleta

Muitas pessoas com o objetivo de emagrecimento procuram nas atividades aeróbicas principalmente de longa duração, alcançar o seu objetivo e sua meta.

Nesta seção, vimos que o **HIIT** tem como principal característica atividades de curta duração e alta intensidade.

Uma atividade de longa duração e outra de curta duração com o mesmo objetivo isso é possível?

Sem medo de errar

Ao fazer uma pesquisa de mercado, seu sócio Ricardo visitou uma academia e fez uma análise descritiva no perfil da grade de aulas de ginástica da mesma, identificando que a maioria das aulas tinha uma característica de aulas aeróbias do que de aulas de localizada e que não havia periodização das mesmas. Com esse cenário Ricardo, pergunta a você: como deveria ser a grade de aulas de ginástica na academia de vocês? Seria interessante fazer a periodização das aulas de ginástica? Por quê?

Nesta seção, estamos aprofundamento exatamente sobre as modalidades aeróbias realizadas nas academias.

Nesta situação, nos remetemos a Seção 1.1, na qual abordamos a questão de nicho de mercado. Nesse cenário, a grade de aulas (com predominância aeróbia ou localizada) seria definida de acordo com o público alvo da academia.

Uma outra hipótese seria de definir a grade de aulas de acordo com o perfil dos alunos que frequentam as aulas. Pesquisas internas na academia ajudariam a definir e distribuir melhor as aulas de acordo com o perfil dos alunos, ou seja, poderia ter uma gama de aulas com perfil aeróbio e localizado distribuído ao longo da semana.

Nos horários de pico da academia (período da manhã ou na noite), um número maior de aulas.

Com relação à periodização das aulas de ginástica, seria, sim, muito interessante, uma vez que a periodização é uma espécie de planejamento buscando evoluções, e seria um estímulo para o aluno em frequentar as aulas e acompanhar o próprio desenvolvimento.

Segundo De la Rosa e Farto (2007 p. 208):

A estruturação do treinamento esportivo é, hoje em dia, uma das principais condições para se obter um resultado esportivo em qualquer esporte.



Avançando na prática

Coreografando e reabilitando

Descrição da situação-problema

Na sua academia, você recebe um aluno da “velha-guarda”, que frequenta a academia desde a década de 1990 e é aficcionado por aulas de STEP e coreografadas. Porém, o mesmo aluno, em anamnese, relata dores no joelho, e que foi ao médico e este pediu para evitar atividades de impacto. Como você dever proceder?

Resolução da situação-problema

Para resolver esta situação problema, vamos pinçar os principais pontos:

- 1) Aficcionado por aulas de Step e coreografadas.
- 2) Dores no joelho.
- 3) Evitar impacto.

A principal alternativa que surge para manter este aluno e trazer o mesmo para a academia, e indicar para o mesmo as aulas de JUMP (trampolim), que podem ser coreografadas, não têm impacto no trampolim, e ajudará na reabilitação de fortalecimento do joelho.

Para ajudar na recuperação mais efetiva desse aluno, seria interessante intercalar com atividades de exercícios resistidos/localizados como a musculação para fortalecer a articulação alvo (joelho).

Faça valer a pena

1. Vimos que o *HIIT - Treinamento Intervalado de Alta Intensidade* é um método de treinamento que se utiliza de altas intensidades de trabalho e um baixo volume de tempo sem descanso, e que nas academias esse método de aula tem alcançado muito sucesso.

Pensando no método HIIT assinale a assertiva correta:

I – O diferencial do HIIT seria o EPOC, consumo excessivo de oxigênio após o exercício.

II – As aulas de HIIT não possuem um formato fixo com exercícios já determinados.

III- É um método de treinamento que se utiliza exclusivamente de intensidades de trabalhos máximos.

IV – O HIIT vem desde 2004 vem se destacando entre as principais tendências nas academias.

V – Os 3 principais protocolos de HIIT são: *Tabata, Cabala e Timmons*.

- a) Estão corretas I e II somente.
- b) Estão corretas III e IV somente.
- c) Estão corretas I e V somente.
- d) Estão corretas somente I, II e III.
- e) Estão corretas somente III, IV e IV.

2. O método do treino em circuito contempla realizar exercícios em estações variadas em um tempo determinado, e pode ser elaborado com características mais aeróbias devendo então a intensidade do circuito ser baixa, porém com duração mais longa, ou com características mais anaeróbicas devendo dar ênfase a intensidade e com pouco volume.

Assinale a alternativa correta quanto às vantagens de se utilizar o método circuito em academias:

I - Grande economia de tempo.

II - Possibilita o treinamento individualizado de vários alunos ao mesmo tempo.

III - Resultado em curto prazo.

IV - Facilita a aplicação de sobrecarga.

a) Somente I e II estão corretos.

b) Somente III e IV estão corretos.

c) Somente I e IV estão corretos.

d) Somente II, III e IV estão corretos.

e) Todos estão corretos.

3. *Step* e *Jump* foram modalidades de ginástica que agitaram o mercado das academias com as aulas coreografadas, ritmos variados e uma dinâmica que buscava cativar o aluno com resultados rápidos em atividades que envolviam exercícios resistidos e aeróbicos na mesma sessão.

Assinale a alternativa que correta.

I – A modalidade *JUMP* foi criada por uma professora americana.

II – *JUMP* é uma aula que ativa o sistema cardiovascular e ainda fortalece a musculatura de membros superiores e inferiores.

III - O *STEP* tem ainda como característica positiva trabalhar capacidades físicas como a agilidade e a coordenação.

a) Somente I está correto.

b) Somente II está correto.

c) Somente III está correto.

d) Somente I e II estão corretos.

e) Somente II e III estão corretos.

Seção 3.2

Modalidades de ginástica localizada nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção, estudaremos sobre as modalidades de Ginástica Localizada nas Academias.

As aulas de Ginástica Localizada surgiram na década de 1980, em função da atriz norte Americana Jane Fonda que difundia a modalidade por meio de vídeoaulas e também, como já vimos, com a disseminação das academias nos grandes centros. Aulas como Step, Localizada, GAP (glúteo abdômen e perna) e, principalmente, as aulas de Aeróbica faziam a cabeça principalmente das mulheres, enquanto os homens frequentavam exclusivamente a musculação. A partir da década de 1990, os exercícios localizados ganham ainda mais importância com o público feminino buscando a musculação e a chegada de modalidades como o Jump (que estudamos na seção anterior) e as aulas de spinning (bike indoor).

Nesse cenário, apresentamos a seguinte situação-problema:

Um professor da sua academia faltará no dia seguinte e você terá que substituir o mesmo em uma aula de bike indoor. Pensando na elaboração dessa aula e nos aspectos música, público alvo, intensidade e objetivo, como você deve elaborar uma aula de 50 minutos?

Com os conteúdos abordados nas sessões anteriores e nesta seção você terá condições de resolver esta situação-problema.

Bons estudos!

Não pode faltar

GINÁSTICA LOCALIZADA NA ACADEMIA

A Ginástica Localizada, assim como outros métodos de ginástica, sofreu influência estrangeira. No caso específico da Ginástica

Localizada, a atriz norte-americana *Jane Fonda* foi uma das percussoras por meio de vídeos que na época eram veiculadas no formato de fita VHS. Historicamente, a evolução das modalidades de ginásticas praticadas nas academias passou pela *calistenia* (movimentos baseados no peso do próprio corpo) na década de 1970, a ginástica aeróbica nas décadas de 1980 e 1990, até chegar aos dias atuais fundamentada na musculação.

Fica claro então que a base da Ginástica Localizada são os exercícios resistidos que já abordamos na Seção 2.1 que se fundamenta como um exercício contra uma resistência.

Figura 3.8 | Aula de Ginástica Localizada com Jane Fonda



Fonte: <<https://goo.gl/aK2oJ5>>. Acesso em: 3 jun. 2018.



Assimile

Nesta seção, abordamos o conceito da *calistenia*, que são movimentos baseados no peso do próprio corpo.

Podemos entender que a calistenia foi a precursora do que conhecemos hoje como Treinamento Funcional.

Muitas academias, como já vimos, abriram espaços e criaram atividades e aulas para trabalhar os exercícios funcionais.

Benefícios:

- **Trabalha várias partes do corpo em um mesmo exercício.**
- **Podem ser praticados em academias e locais públicos como parques e quadras.**

Abaixo segue um vídeo de uma aula de calistenia em academia:

Disponível em: <<https://bit.ly/2syMFUu>>. Acesso em: 3 jun. 2018.

Para elaboração de uma aula de Ginástica Localizada, vários fatores devem ser considerados e respeitados.

Pensando na evolução dos alunos que praticam as aulas de ginástica localizada temos que pensar em uma periodização dessas aulas, ou seja, uma evolução cronológica e sequencial de grupos musculares, intensidade e volume trabalhado.

Segundo De La Rosa e Farto (2007 p. 215):



[...]periodização do treinamento esportivo pode ser entendida como uma divisão organizada do treinamento anual ou semestral dos atletas, na busca de prepara-los para alcançar certos objetivos previamente estabelecidos [...].

Nessa estrutura de periodização para as aulas de Ginástica Localizada na Academia, pode-se pensar na elaboração de um quadro de horários de aulas com uma sequência semestral (macrociclo) com as evoluções mensais (mesociclos) e as aulas semanais (microciclos). Nessa estrutura, uma graduação em porcentagem de cargas nos microciclos pode ser uma maneira de controle e acompanhamento das evoluções dos alunos.

A periodização deve também contemplar os grupos musculares trabalhados, o número de séries e repetições que serão trabalhados.

Apontamentos importantes para elaboração de uma aula de Ginástica Localizada:

- Objetivo da aula (exemplo: *força, potência, resistência*).
- Grupos musculares trabalhados (exemplo: *membros superiores, membros inferiores, alternados por segmento*).

- Número de séries de acordo com o objetivo proposto: (exemplo: *mais séries utilizam-se menos cargas com objetivo de resistência; séries menores utiliza-se mais carga com objetivo de força*).

As aulas de Ginástica Localizada em geral duram de 30' a 60' e são divididas tradicionalmente em 3 partes fundamentais:

- **Aquecimento.**
- **Parte Principal.**
- **Volta a Calma.**

Pensando em uma aula de 50' de duração, podemos sugerir 10' de aquecimento com exercícios de flexibilidade de baixa intensidade (Seção 2.3) mobilizando as articulações dos grupos musculares que se deseja trabalhar. A parte principal, com duração de 30', com exercícios, séries e repetições de acordo com o objetivo traçado na periodização. Na volta, a calma pode também utilizar de exercícios de baixa intensidade (Seção 2.3) como Yoga por exemplo.

Com relação aos materiais utilizados nas aulas de Ginástica Localizada, podemos listar os mais utilizados que são:

- **Colchonetes.**
- **Halteres.**
- **Caneleiras / tornozeleiras.**
- **Elásticos.**
- **Steps.**
- **Bola Suíça.**
- **Kettlebell.**
- **Bastão.**

Existem nas academias algumas aulas de Ginástica Localizada que pela popularidade e adesão ao longo do tempo ganharam titularidade e independência.

- **Aulas de Abdominais.**
- **GAP (glúteo, abdômen e perna).**

Veremos estas duas variações nos tópicos a seguir.

Figura 3.9 | Aula de Ginástica Localizada com kettlebell



Fonte: iStock.

AULA DE ABDOMINAL

As aulas de abdominais nas academias são tradicionais e muito procuradas. São aulas como vimos anteriormente como uma variação da Ginástica Localizada.

Em geral, as aulas de abdominal tem uma duração mais curta (30'), e tem como objetivo principal mobilizar a musculatura da região do abdômen, com exercícios, séries e repetições variadas.

O sucesso das aulas de abdominal tem muito a ver com a valorização que se dá a essa região do corpo, e essa valorização tem muito a ver com os padrões estéticos estabelecidos.

Ter um abdômen definido é uma referência de se estar atleticamente em forma e hipoteticamente saudável.

Figura 3.10 | Abdômen definido “Padrão de beleza”



Fonte: iStock.

As aulas abdominais variam os exercícios para mobilizar todos os músculos da região abdominal (*reto abdominal, oblíquos e transverso*), e segue a mesma estrutura das aulas de Ginástica Localizada com aquecimento, parte principal e volta à calma.

A preocupação com alunos iniciantes nas aulas de abdômen é efetiva, pois exige uma atenção redobrada do professor para não sobrecarregar o pescoço e região cervical.

Figura 3.11 | Aula de Abdômen



Fonte: iStock.

O material básico das aulas de abdômen é o colchonete, mas também é comum a utilização de bolas e, principalmente, de halteres e caneleiras para aumentar a resistência e o grau de dificuldade do exercício executado, dependendo da aptidão física do aluno executante.



Refleta

Os músculos do abdômen são responsáveis pela postura, estabilização da coluna vertebral e região do core.

Como estrutura muscular, responde fisiologicamente como qualquer outra musculatura esquelética do corpo humano.

Se para um grande grupo muscular como o peitoral, em uma sessão de treino de musculação, eu necessito de 4 séries de 10 repetições em quatro exercícios, ou seja 40 repetições, por que eu devo realizar uma aula de abdômen que em cerca de 30 minutos eu realizarei cerca de 1700 repetições?

Se todos os músculos respondem ao estímulo da mesma forma as aulas de abdominais são efetivas? Fazer uma grande quantidade de repetições é saudável?

GAP NA ACADEMIA

Assim como as aulas de abdômen, as aulas de GAP são uma variação das aulas de Ginástica Localizada e seguem a mesma estrutura (aquecimento, parte principal e volta à calma).

Mas o que seriam as aulas de **GAP**?

A terminologia **GAP** é a abreviação de **Glúteo, Abdômen e Perna**, grupos musculares trabalhados durante a sessão de treino/aula. Essa modalidade de aula ganhou força também na década de 1980 e 1990 como uma alternativa do público feminino que desejavam fortalecer esses músculos em aulas em detrimento à musculação.

A grande vantagem do GAP é trabalhar essa tríade muscular num curto espaço de tempo (aulas de 45' a 60'), e dar ênfase ao trabalho de resistência muscular localizada e também de fortalecimento.

No caso do GAP, o material básico, além do colchonete, é a caneleira principalmente para o trabalho de membros inferiores (perna e glúteo), e também assim como nas aulas de Ginástica Localizada, dos halteres, bolas, bastões e elásticos.

Figura 3.12 | Trabalhando os glúteos com elásticos na aula de GAP



Fonte: iStock.

EXERCÍCIOS LOCALIZADOS COM USO DE PESO

Algumas aulas de exercícios localizados utilizam a ferramenta **peso** e **carga** para tornar a atividade mais efetiva e dificultar a execução dos movimentos e exercícios propostos.

Os **pesos** que aqui chamamos de **ferramentas de aula** variam logicamente de carga (de 1,0 a 10,0 kg, por exemplo), tamanho e formato.

Em geral, nas aulas de localizada, os pesos utilizados como já vimos são os halteres, as caneleiras ou tornozeleiras e os **kettlebell (sino)**.

A modalidade de Kettlebell surgiu na Rússia e ganhou popularidade com o Cross Fit (Seção 2.1).

O diferencial das aulas de Kettlebell são as amplitudes trabalhadas nos movimentos articulares.

Um dos movimentos básicos nas aulas de kettlebell é o chamado **swing**, movimento específico que utiliza da amplitude das articulações de quadril e joelho.

Figura 3.13 | Aula de Kettlebell



Fonte: iStock.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos de **GAP e Kettlebell** apresentamos os três vídeos abaixo:

Aula de GAP (glúteo, abdômen e perna). Disponível em: <<https://bit.ly/2sHMd5C>>. Acesso em: 2 jun. 2018.

Aula GAP. Disponível em: <<https://bit.ly/2JtaOp8>>. Acesso em: 2 jun. 2018.

Aula de Kettlebell. Disponível em: <<https://bit.ly/2JBfWI5>>. Acesso em: 4 jun. 2018.

Sem medo de errar

Apesar de ainda não termos estudado o assunto *bike indoor* que será abordado na próxima seção, o desafio se justifica, pois a matriz de uma aula de *bike indoor* e de uma aula de localizada são os mesmos:

- *Aquecimento.*
- *Parte Principal.*
- *Relaxamento e volta à calma.*

Você substituirá um professor na sua academia que faltará no dia seguinte, e terá que elaborar uma aula de *bike indoor* de 50 minutos dando ênfase nos aspectos: música, público alvo, intensidade e objetivo.

Partirmos do princípio de que você trabalhará com um grupo de alunos (público alvo) heterogêneo que você não conhece, o que já lhe dará uma perspectiva da intensidade, por prudência deve-se trabalhar com uma intensidade moderada.

A música obedecerá à cadência da aula, se você trabalhará com a intensidade moderada, as músicas também têm que girar dentro dessas batidas.

O objetivo da aula você pode variar com uma aula mais aeróbica e um protocolo misto.

Exemplo:

- 10' de aquecimento.
- 30' de parte principal com protocolo misto (pedalando mais forte e mais devagar – moderado).
- 10' de volta à calma.

Avançando na prática

Aula para iniciantes

Descrição da situação-problema

A academia na qual você é professor faz uma parceria com um colégio, e você, na sua aula de Ginástica Localizada, começa a receber uma grande quantidade de alunos (professores, funcionários e alunos do colégio) iniciantes, sem nenhuma vivência e prática em academias. Como você deve proceder?

Resolução da situação-problema

Aulas cheias são muito prazerosas para os alunos e para os professores, porém exigem cautela e cuidados redobrados. É

extremamente difícil para um professor com uma aula recheada de alunos realizando exercícios ensinar, aplicar e corrigir dando a atenção a todos e ao mesmo tempo.

Apresentamos algumas propostas de solução para minimizar os efeitos e criar uma aula agradável e prazerosa para todos.

- **Periodização das aulas, tendo na grade da academia, aulas para iniciantes, intermediários e avançados.**
- **Quando possível, contar com o auxílio de outro professor (a) ou estagiário (a) para corrigir e orientar os alunos iniciantes.**
- **Eventos como aulas especiais para o desenvolvimento destes alunos.**

Faça valer a pena

1. As aulas de Ginástica Localizada são nas academias uma alternativa para o trabalho de exercícios resistidos para alunos que não gostem ou achem a musculação monótona. O grupo muscular trabalhado bem como o número de séries e repetições vai variar de acordo com o objetivo e característica da aula e da academia.

Pensando na aula de Ginástica Localizada, assinale a assertiva correta.

I – A atriz norte americana Jane Fonda foi uma das precursoras da modalidade com vídeos na modalidade na década de 1970 e 1980.

II – A Calistenia foi uma influência da Modalidade na década de 1970.

III – As aulas de Ginástica Localizada não são indicadas ao público iniciante, pois pode causar lesões e pela sua complexidade de execução.

- a) Somente I está correto.
- b) Somente II está correto.
- c) Somente III está correto.
- d) Somente I e II estão corretos.
- e) Somente II e III estão corretos.

2. As aulas de abdômen nas academias são um sucesso. Um grande desafio para o profissional de educação física é escolher qual exercício abdominal que se adeque melhor ao seu aluno. Como as aulas são em grupo essa situação fica ainda mais difícil de manipular e controlar.

Pensando em uma aula de Abdômen assinale a alternativa correta.

I – O Profissional de Educação Física que está aplicando a aula de abdominal tem que ter atenção redobrada nesse tipo de aula, pois um exercício mal executado pode levar à dores e lesões futuras.

II – A saúde deve estar preponderantemente a frente da estética, e conquistar e ter um abdômen definido é sinal de saúde.

III – A fadiga gerada em uma aula de abdominal que trabalho com muitas repetições para um mesmo grupo muscular pode prejudicar a execução exercício.

- a) Somente I está correto.
- b) Somente II está correto.
- c) Somente III está correto.
- d) Somente I e II estão corretos.
- e) Somente I e III estão corretos.

3. Nas aulas de Ginástica Localizada e nas suas variações vimos que é importante uma periodização dessas aulas, para um controle e consequente acompanhamento da evolução dos alunos. A periodização também é importante para uma evolução cronológica e sequencial de grupos musculares, intensidade e volume trabalhado.

Em se tratando de Ginástica Localizada, assinale a alternativa correta.

I – As aulas de abdômen, uma variação de aula de ginástica localizada, tem como característica ser de curta duração e tem como finalidade reforçar os músculos do abdômen por meio de séries contínuas e variadas de exercícios específicos para a zona abdominal.

II – As aulas de GAP consistem em exercícios a musculatura dos glúteos, abdômen e pernas. O foco principal dessa aula é aumento do fortalecimento e desenvolvimento muscular da região.

III – Nas aulas de Ginástica Localizada, o aluno pode trabalhar com grandes cargas, visando um aumento da massa magra, mas deve-se tomar cuidado para não ocorrer exageros e execuções errôneas.

- a) Somente I está correto
- b) Somente II está correto.
- c) Somente III está correto.
- d) Somente I e II estão corretos.
- e) Todos estão corretos.

Seção 3.3

Modalidades coreografadas nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção, estudaremos sobre as modalidades coreografadas praticadas em academias.

As aulas coreografadas tiveram seu auge nos anos de 1980 com a disseminação das academias nos grandes centros, com aulas como Step, Localizada, GAP (glúteo abdômen e perna) e principalmente as aulas de aeróbia.

Posteriormente foram substituídas com a vinda das modalidades Spinning (*bike indoor*), Jump e as aulas de corrida *indoor* nas esteiras que até hoje fazem parte da grade de aulas das academias. Mas ainda assim as aulas de aeróbicas são muito valorizadas nas academias até hoje.

Nesse cenário, apresentamos a seguinte situação-problema:

Ismael é um corredor amador e faz periodicamente seus treinos em esteira na academia na qual você trabalha e na rua com o objetivo de saúde, condicionamento físico e melhora da qualidade de vida. Ismael pergunta para você: “O que é melhor, correr na rua ou correr na esteira?”. O que você responderia para Ismael?

Não pode faltar

AERÓBICA NA ACADEMIA

A **Ginástica Aeróbica** é uma modalidade de aula coreografada praticada atualmente em algumas redes de academias, que surgiu após o lançamento pelo **Dr. Kenneth Cooper (Seção 2.2)** do seu programa de condicionamento aeróbico na década de 1980.

A Ginástica Aeróbica ficou conhecida mundialmente pelo seu aspecto esportivo (*Ginástica Aeróbica Competitiva*), tendo competições de aspecto mundial que eram transmitidas pelas redes de televisão.

No Brasil, a modalidade também teve seu auge na década de 1980, com atletas tornando-se profissionais e popularizando a modalidade de Ginástica Aeróbica nas aulas das academias.

Basicamente a modalidade se utiliza de ritmos variados e coreografados e também de movimentos gímnicos como saltos e deslocamentos.

Figura 3.14 | Aula de Ginástica Aeróbica



Fonte: iStock.

A modalidade é praticada nos dias atuais em algumas academias com outra nomenclatura como dança aeróbica.

BIKE INDOOR NA ACADEMIA

No final da década de 1980, um ciclista sul-africano chamado Johnny Goldberg (Johnny G) desenvolveu um protótipo fixo de uma bicicleta que se assemelhava com uma bicicleta modelo *bike speed* (bicicleta de velocidade). A ideia de montagem surgiu da necessidade do mesmo para treinar para uma prova de longa duração nos EUA, em um equipamento que não precisasse sair de

sua casa. O protótipo funcionou e Johnny G desenvolveu por meio deste protótipo um modelo de treinamento chamado de *Spinning*.

O sucesso foi imediato e Johnny G passou a ensinar o método dando formação para instrutores nos EUA e no mundo todo inclusive no Brasil.

Segundo Henrique (2004, p. 8):



As aulas de *Spinning* têm como objetivo, variar a forma convencional de pedalar em bicicleta estática, assumindo mais efetivamente, alterações dos componentes essenciais de uma atividade física que são: frequência cardíaca, velocidade, intensidade, tempo e motivação, além de proporcionar melhoras do condicionamento cardiorrespiratório e diminuir o percentual de gordura corporal, devido ao alto gasto calórico das aulas.

Figura 3.15 | Aula de Bike Indoor



Fonte: iStock.

As bicicletas de *bike indoor* têm como característica a regulagem de carga a partir de um graduador que girado no sentido horário aumenta a carga (para simular uma subida, por exemplo) e girado no sentido anti-horário diminui a carga para uma pedalada menos vigorosa, porém mais constante. Possuem também ajustes nos pedais, banco e guidão com o objetivo de se adaptar ao biotipo de

cada aluno praticante, proporcionando assim um treinamento mais individualizado nas aulas Henrique (2004).

Figura 3.16 | Ajuste da Bike



Fonte: iStock.

No Brasil, a modalidade Spinning chegou com força total no meio da década de 1990 nas maiores academias, com grande aceitação pela novidade de você poder pedalar ao ritmo musical, trabalhando a cadências das pedaladas e o condicionamento físico global. Após o surgimento do Spinning, surgiram variações do mesmo estilo de aula com outras nomenclaturas, e todas estas modalidades são classificadas como *bike indoor*.

A aula de *bike indoor* tem duração de 30 a 60 minutos e trabalham com métodos de treinamento contínuo e intervalado, com o objetivo de trabalhar as principais capacidades físicas como: força e resistência (aeróbica e anaeróbica).

CORRIDAS NA ACADEMIA

As corridas de rua surgiram na Europa e se expandiram no mundo todo pela facilidade de sua prática. Na década de 1970, a modalidade se popularizou também pelos estudos do **Dr. Kenneth Cooper (seção 2.2)**, por meio do teste de Cooper, que é utilizado até os dias atuais.

No Brasil, a modalidade também ganhou aceitação com provas sendo realizadas e organizadas em várias cidades e estados.

Nas academias, a modalidade também se popularizou, sendo a esteira ergométrica (seção 2.2) a grande responsável pelo treinamento dos praticantes, pois, assim como na modalidade de *bike indoor*, a procura pela esteira se dá pela segurança, mobilidade e facilidade da prática sem sair do local.

Figura 3.17 | Correndo na Esteira



Fonte: iStock.

A prática de **Corrida nas Academias** por meio das esteiras é indicada tanto para corredores mais experientes, como para os mais novos, e tem como ponto alto a preservação articular dos praticantes bem como a facilidade de se controlar e alterar a velocidade de acordo com o treinamento proposto.



Assimile

A prática da corrida na esteira em academias, chamada de **Corrida Indoor**, é um tipo de exercício físico seguro, pois em geral as salas cardiovasculares, que comportam as esteiras, usualmente estão localizadas de frente de um espelho, fato este, que permite a correção da postura durante a prática pelo próprio aluno, além de facilitar os

ajustes de treino pelo profissional responsável. Outros fatores positivos, são os equipamentos que permitem o controle de velocidade, distância e inclinação, e também o ambiente climatizado.

Algumas academias, como já abordado na Seção 2.2, adotam aulas específicas de corridas em esteiras, sendo realizadas em salas climatizadas com iluminação especial e música.

Figura 3.18 | Aula de Corrida na Esteira



Fonte: iStock.

O gasto calórico de um praticante de corrida é menor na esteira se comparado com uma corrida na rua. Isso acontece porque na esteira os músculos exercem um trabalho menor tendo em vista o piso estabilizado e fatores ambientais como a resistência do ar.

Mas outros benefícios são contabilizados como:

- **Sistema de amortecimento e baixo índice de lesões.**
- **Controle fidedigno de velocidade, inclinação e distância.**
- **Facilidade para correção de movimentos pelo professor ou pelo próprio aluno através do espelho.**



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos sobre a modalidade de Corridas na Academia, apresentamos os dois vídeos abaixo:

CORRIDA INDOOR - TV BRASIL. Disponível em: <<https://bit.ly/2JYDN4l>>. Acesso em: 12 jun. 2018.

TREINAMENTO DE CORRIDA NA ESTEIRA. Disponível em: <<https://bit.ly/2LWmGxm>>. Acesso em: 12 jun. 2018.



Refleta

Sabendo dos benefícios dos exercícios praticados na Esteira (***Corrida Indoor***) e na ***Bike Indoor***, quais dessas modalidades eu devo indicar **prioritariamente** para um aluno que queira fazer um trabalho intervalado para o ganho de condicionamento cardiovascular juntamente com **HITT (Seção 3.1)** na musculação?

PULAR CORDA – ROPESKIPPING

Historicamente não existe uma origem exata a para atividade de **pular corda** e os primeiros registros são remetidos a pinturas em quadros em séculos passados.

A atividade de pular corda é uma **brincadeira tradicional**, que envolve um grande componente físico e está relacionada a algumas modalidades esportivas (*boxe por exemplo*) que envolve as capacidades físicas coordenação, agilidade e força.

Figura 3.19 | Brincando de pular corda



Fonte: iStock.

Nas academias, a modalidade também recebe o seu nome em inglês **Rope Skipping** que consiste em realizar numa mesma aula sincronizada com o ritmo musical os seguintes requisitos:

- Série de saltos.
- Acrobacias.
- Manejos de corda.

A modalidade é muito popular em alguns países Europeus e da América do Norte, e aqui no Brasil, algumas academias transformaram a modalidade em aulas coreografadas.

Figura 3.20 | Aula de Rope Skipping



Fonte: iStock.

O *Rope Skipping* uma modalidade de fácil aceitação, porém pelo alto índice de impacto, não é indicada para pessoas com propensão a problemas articulares nos joelhos.

Nas aulas são realizadas séries individuais, em duplas e em grupos, utilizando do ritmo musical para cadenciar os saltos e acrobacias com a corda.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos sobre o *Skipping Rope* apresentamos os três vídeos abaixo.

Aula de Skipping Rope. Disponível em: <<https://bit.ly/2y6YxlW>>. Acesso em: 12 jun. 2018.

Como Pular Corda. Disponível em: <<https://bit.ly/2JN0WYt>>. Acesso em: 12 jun. 2018.

TV Academia ensina a pular corda do jeito certo. Disponível em: <<https://bit.ly/2JSDPHM>>. Acesso em: 12 jun. 2018.



Exemplificando

Para a prática do *Rope Skipping* apresentaremos três tipos de saltos que são realizados nas aulas:

- **Salto Básico.**
- **Salto Cruzado.**
- **Salto Alternado.**

O salto básico consiste em saltar com os pés ligeiramente afastados (direção dos ombros) ao mesmo tempo da corda, ou seja, cadência e ritmo da corda são importantes. É importante frisar que para passar para outros saltos mais complexos o iniciante tem que dominar o salto básico.

O salto cruzado é semelhante ao salto básico, porém no momento do salto existe o cruzamento da corda, com os braços passando em frente do corpo. A mão direita passa para a parte esquerda do corpo, e a mão esquerda passa para a parte direita do corpo, cruzando assim o salto.

No salto alternado, o importante é a velocidade de passagem da corda, sincronizada com o salto alternado dos pés. Este salto é muito utilizado nas coreografias de velocidade.

Sem medo de errar

Comprovadamente os benefícios da corrida para os seus praticantes remetem a um corpo bonito e saudável, levando a mais de quatro milhões de brasileiros a se renderem aos encantos desta modalidade. Em estudos realizados com praticantes de corrida, comparando com praticantes de outras modalidades, ficou comprovado que o número de receptores de endorfina é maior em praticantes de corrida. Mas os benefícios estão relacionados a prática da modalidade independente de ser em esteira (dentro da academia) ou na rua. O que vai determinar se é melhor correr na rua ou correr na esteira é o objetivo do praticante e a preferência do mesmo. Pedagogicamente, a iniciação do treino em esteira pode ser positiva, para melhorar ritmo e cadência de passadas, passando posteriormente ao treino de corrida na rua onde o desgaste assim como o impacto nas articulações é maior.

Nesse sentido, a resposta para o Ismael, poderia ser:

- Qual o seu objetivo Ismael? Você é iniciante?

E indicar o melhor piso de acordo com a necessidade do Ismael.

Avançando na prática

Aula de bike indoor *versus* Bicicleta ergométrica

Descrição da situação-problema

Alexandra, aluna da academia na qual você trabalha, com perfil muito ativo, gosta muito de pedalar e utiliza essa prática de exercício para manter um bom condicionamento físico e para a saúde. Um dia, Alexandra aborda você e pergunta:

- O que é melhor: pedalar na bicicleta ergométrica na sala cardiovascular ou fazer uma aula de *bike indoor* (*Spinning*)?

Resolução da situação-problema

Em ambas as práticas (bicicleta ergométrica ou *bike indoor*) os efeitos fisiológicos no nosso organismo serão idênticos ou determinados de acordo como o ritmo, carga e cadência da pedalada. Nesse sentido, respondendo ao questionamento, Alexandra pode conseguir manter o seu condicionamento físico e saúde com ambas as práticas, porém a aula de *Spinning*, por ser uma aula em grupo, com música e ritmos diferenciados pode ser um atrativo a mais.

Faça valer a pena

1. A brincadeira de pular corda é uma brincadeira milenar, praticada por crianças, jovens e adultos. Pular corda é um exercício aeróbico que ajuda a emagrecer e aumenta a resistência cardiovascular e cardiorrespiratória. Alguns atletas do boxe se utilizam do exercício de pular corda em suas rotinas de treino.

Pensando na modalidade esportiva de pular corda, assinale a assertiva correta.

I – A modalidade de pular corda surgiu na década de 1920 na semana de arte moderna.

II – Pular corda é uma modalidade esportiva muito conhecida e muito praticada nas academias brasileiras.

III – Pular corda envolve as capacidades físicas coordenação, agilidade e força.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Somente III está correta.
- d) Nenhuma está correta.
- e) Todas estão corretas.

2. A modalidade de *bike indoor* chegou ao Brasil e rapidamente fez sucesso nas academias. Aulas temáticas com diversidade de musicalidade e objetivos específicos fazem a cabeça dos alunos de diversas faixas etária. Os benefícios dessa modalidade passam pela saúde, para o corpo e para a mente.

Assinale a alternativa correta de acordo com a modalidade *bike indoor*.

I – As bicicletas de *bike indoor* têm como característica a regulagem de carga por meio de um graduador.

II – O modelo de bicicleta para a prática da aula de *bike indoor* tem ajustes somente nos pedais e banco.

III – Seu idealizador foi um ciclista sul-africano chamado Johnny Goldberg.

IV – No Brasil, a modalidade Spinning chegou com força total na década de 1980.

- a) Estão corretos somente I e II.
- b) Estão corretos somente III e IV.
- c) Estão corretos somente I e III.
- d) Estão corretos I, II e III somente.
- e) Estão corretos I, II e IV somente.

3. A ginástica aeróbica é uma modalidade que utiliza de movimentos coreografados. No Brasil, a modalidade teve seu auge na década de 1980, com atletas tornando-se profissionais e popularizando a modalidade através das aulas nas grandes academias.

Pensando na modalidade de ginástica aeróbica, assinale a alternativa correta.

- a) A modalidade de ginástica aeróbica tinha competições internacionais que eram transmitidas pela televisão.
- b) A modalidade foi impulsionada pelo sucesso do método do Dr. Cooper.
- c) A modalidade além da coreografia utiliza-se de movimentos gímnicos.
- d) A variação da Ginástica aeróbica é a dança aeróbica.
- e) Todas as alternativas estão corretas.

Referências

- BELISSIMO, V. **Pedagogia do STEP para iniciantes "utilizando coreografias"**. 2002. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2002. Disponível em: <<https://bit.ly/2ISXzyq>>. Acesso em: 25 maio 2018.
- DANTAS, E.H.M. **A pratica da preparação física**. 6. ed. Rio de Janeiro: Roca Editora, 2014.
- DE LA ROSA, A. F.; FARTO, E. R. **Treinamento desportivo: do Ortodoxo ao contemporâneo**. São Paulo: Phorte Editora, 2007.
- LIMA, F. D. **Proposta de estudo qualitativo sobre o teste de Cooper tradicional e o modificado na esteira ergométrica**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2010.
- LIMA, L. **Fisiologia do exercício passo a passo: abordagem didática e prática**. CreateSpace, 2016.
- PEREIRA, F. P. **Metodologia do treinamento do ciclismo indoor**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação / bacharelado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2004. Disponível em: <<https://bit.ly/2JJOX7Si>>. Acesso em: 14 jun. 2018.
- POLITO, M. D. **Prescrição de exercícios para saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Editora Phorte, 2010.
- SABA, F. **Aderência** – à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Ed. Manole, 2001.
- SANTARÉM, J. M. Musculação. **Gatorade Sports Science Institute-News: 1**. Workshop para profissionais de academias. São Paulo, 2001, p. 5-6.
- VARELLA, D. **Correr** – o exercício, a cidade e o desafio da maratona. São Paulo: Ed. Companhia das Letras, 2015.

Novas aulas e tendências em academias

Convite ao estudo

Prezado aluno, nesta unidade vamos nos aprofundar no assunto de novas aulas e tendências em academias, abordando, nas seções, exercícios patenteados, exercícios não convencionais e exercícios da atualidade.

Para ajudar neste aprofundamento e, conseqüentemente, dar subsídios para você classificar, conhecer e prescrever as novas tendências aplicadas em academias, apresentaremos o seguinte cenário: as academias, como qualquer outro negócio, de tempos em tempos necessitam se reinventar com novas modalidades e tendências. Algumas delas, que surgem e desaparecem na mesma velocidade, são os chamados **modismos**. Já outras aparecem, solidificam-se e sofrem alguns ajustes.

Nos anos 90, tivemos o surgimento das aulas patenteadas, por exemplo, o programa **Body Systems**, que tinha uma grande gama de produtos para amarrar tanto o proprietário da academia, que tinha que pagar os *royalties*, bem como o professor que, para ministrar aulas do programa, tinha que se credenciar e passar por cursos e provas teórico-práticas, e tudo isso sendo pago. Porém, um dos problemas deste tipo de programa é que as aulas são pré-coreografadas, ou seja, tiram o poder de criatividade do profissional, além de se tornarem repetitivas, pois giram em torno das mesmas músicas e de movimentos pré-determinados. Este foi um dos motivos da perda de mercado deste programa.

Será que estas novas aulas que surgiram recentemente são modismos ou tendências? Ao final da unidade, esperamos que você tenha bagagem suficiente para entender, contextualizar e responder estes questionamentos.

Seção 4.1

Exercícios patenteados nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção vamos estudar os programas patenteados e diferenciados em academias.

Os programas diferenciados surgem a todo o momento, em todos os ramos de negócio, e nas academias e no mercado fitness não é diferente. As aulas de **CrossFit** são um exemplo de programa diferenciado. Já quando abordamos os programas patenteados, remetemo-nos à década de 1990, com as grandes redes de academias consolidadas, a informação através da internet chegando a todos os cantos do mundo e alguns programas ganhando importância e sendo adotados no mundo todo. Todo programa patenteadado gera um custo (patente), tanto para a academia, quanto para o profissional de Educação Física.

Com base neste cenário, apresentamos a seguinte situação-problema: como empreendedor de uma academia, você está por dentro das novidades do mercado para atrair e satisfazer os clientes para a sua academia. Com base nos conteúdos abordados, sabemos que o CrossFit é uma dessas novidades. Ricardo, um de seus sócios na academia, acha o CrossFit um modismo. Qual é sua opinião sobre isso? Como justificar sua resposta para Ricardo?

Não pode faltar

Programas patenteados e diferenciados em academias

Historicamente, os programas patenteados e diferenciados nas academias começaram a ganhar força a partir da década de 1990. O próprio *spinning* (Seção 3.3) se caracterizou como sendo diferenciado (1996, no Brasil) e patenteadado pelo seu criador (Johnny G).

Figura 4.1 | Bicicleta de *spinning*



Fonte: <<http://bit.ly/2Q8v93t>>. Acesso em: 5 set. 2018.

O CrossFit é um exemplo de programa patentado, utilizado pelas academias e em alguns boxes (espaço para prática específica do CrossFit).

Outro programa patentado muito conhecido e utilizado nas academias é o Core 360, um treinamento funcional que pode ser usado por academias e profissionais de educação física credenciados pelo sistema.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos da modalidade patentada de treinamento funcional (Core 360), veja o vídeo abaixo:

ROGERIO PEDROSO. **CORE 360° - TOTAL**. 21 fev. 2010. Disponível em: <<https://bit.ly/2CEv3OI>>. Acesso em: 10 set. 2018.



Exemplificando

O treinamento funcional é conceituado na estabilização da região do Core (abdômen e lombar) como exercícios que envolvem equilíbrio e propriocepção no movimento.

Figura 4.2 | Box de CrossFit



Fonte: <<http://bit.ly/2O9q1MO>>. Acesso em: 5 set. 2018.

O maior expoente de programa patenteado é o Body Systems que, no Brasil e na América Latina, representava a empresa Neozelandesa Les Mills.

Ao final da década de 1990, o Body Systems chegou agressivamente ao mercado Brasileiro com a proposta de patentes de seus produtos que, na essência, consistiam em aulas em grupo elaboradas pela empresa, assim como os profissionais para ministrarem estas aulas deveriam ser treinados e certificados também pela empresa.

Ao longo de uma década, o Body Systems ofereceu um grande número de aulas e programas que fizeram sucesso (alguns até hoje):

- Bodycombat (ginástica e artes marciais).
- BodyJam (ginástica e dança).
- BodyPump (treino resistido).
- BodyStep (cardiovascular).
- BodyAttack (condicionamento físico/cardiovascular).
- BodyBalance (ginástica postural).
- RPM (bike indoor).
- PowerJump (Trampolim).
- Sh'Bam (dança).



O RPM, parte do Body Systems, foi um programa patenteado desenvolvido em cima de outro programa patenteado. O RPM é um tipo de aula de bike indoor, que surgiu por meio da patente do *spinning*, desenvolvido por Johnny G.

Indicações e contraindicações para programas coletivos

A procura por aulas em grupos nas academias vem desde a década de 1980, quando as aulas de ginástica eram quase que exclusivamente para o público feminino. Com o passar dos anos, aumentaram o interesse por aulas em grupo e a diversidade do público buscando este tipo de aula.

Os principais benefícios para os praticantes são:

- Socialização.
- Diversificação do treinamento.
- Redução de estresse.

Figura 4.3 | Aula de ginástica em grupo



Fonte: <<http://bit.ly/2NLSyQE>>. Acesso em: 6 set. 2018.

Os programas e as aulas coletivas são essencialmente realizados com um número grande de alunos que interagem e criam um círculo de amizades. Em geral, as aulas são musicalizadas, o que permite uma socialização mais rápida e um ambiente muito agradável.

Como abordamos em seções anteriores, uma variedade de modalidades é oferecida em aulas coletivas: HIIT, ginástica aeróbica, ginástica localizada e yoga, entre outras, como a própria dança.

A sintonia do aluno com o profissional de Educação Física e com os demais praticantes faz com que todos se deixem levar pela atividade praticada e pela própria musicalidade, o que naturalmente reduz o a pressão e o estresse do dia a dia.

É importante salientar que também existem aspectos negativos em aulas e programas coletivos. O grupo trabalhado em geral é heterogêneo na questão de condicionamento físico, o que dificulta um trabalho mais específico de acordo com cada necessidade.

Os programas coletivos têm como característica a generalização, isto é, estendem-se para vários ramos e objetivos, não tendo uma especialização.

Os principais pontos negativos dos programas coletivos são:

- Baixa especificidade do treinamento.
- Dificuldade de periodização do grupo.

É importante salientar que esta problemática não está embasada na falta de cuidado ou competência do profissional de Educação Física que está ministrando a aula, e sim no próprio sistema que aglutina um grande número de alunos.

Treinamento e certificações para programas com patente

Os programas patenteados exigem, tanto das academias quanto dos profissionais de Educação Física, qualificação e certificação para representarem a sua marca. Esta qualificação/certificação tem um custo (os *royalties*) que, no caso das academias e dos boxes de CrossFit, é um valor para poder utilizar o programa ou a marca daquele programa patenteados, uma espécie de franquia empresarial.

Nos anos 90, como já abordado, um exemplo disso era o programa Body Systems, que se associava a algumas academias que indicavam profissionais que passariam por um sistema de capacitação, avaliação e credenciamento para cada uma das modalidades oferecidas.



Fonte: <<http://bit.ly/2PIGoyz>>. Acesso em: 6 set. 2018.

No caso do Body Systems, o profissional deveria, para se qualificar em uma das modalidades do programa, após a capacitação, gravar um vídeo de uma aula pré-coreografada com música, movimentos a serem realizados e número de repetições, de acordo com o que era preconizado pelo programa, e encaminhar este vídeo para a empresa que, após a avaliação, credenciava ou não o profissional.

O problema era que, a cada três meses, os programas eram renovados e uma nova avaliação se fazia necessária, o que de fato gerava dependência das academias e principalmente dos profissionais de educação física.

Atuação profissional para programas patenteados

O principal ponto da atuação profissional nos programas patenteados é que a primeira exigência é que o profissional de Educação Física seja formado, e algumas patentes exigem ainda o credenciamento junto ao Conselho Regional de Educação Física (CREF). Estas exigências são positivas, pois trazem para os alunos a segurança de que terão um profissional formado aplicando o programa, bem como contemplam a Lei 9.696/98 (Seção 1.1), que dispõe sobre a regulamentação e a atuação do profissional de Educação Física.

Figura 4.5 | Profissional de Educação Física



Fonte: <<http://bit.ly/2wMljLN>>. Acesso em: 6 set. 2018.

A grande lacuna existente nos programas patenteados é a perda da autonomia e da criatividade dos profissionais de Educação Física, que assumem um papel quase que mecânico de reproduzir o programa preestabelecido, limitando, assim, sua atuação em apenas acompanhar a execução, eventuais correções e estímulos aos alunos.

Segundo Pinheiro e Pinheiro (2006, p. 17-18), o papel do professor de Educação Física em programas patenteados é reduzido, podendo até ser eliminado e passando a ser um mero transmissor de uma aula.

O maior cuidado que se deve observar é o de transformar o profissional de Educação Física em mero reproduzidor de programas pré-elaborados por outros profissionais, pois é exatamente na construção, na elaboração e na aplicação das aulas que ele exerce sua autonomia e criatividade, assim, crescendo na profissão.



Refleta

O **HITT**, abordado na Seção 3.1, é uma modalidade que pode ser trabalhada em aulas coletivas e individualmente. Sabendo que as aulas coletivas são mais animadas e dinâmicas, você acredita que é produtivo trabalhar o HITT individualmente?

Sem medo de errar

Você, enquanto empreendedor, sabe que o CrossFit é uma das novidades do mercado de academias. Ricardo, um de seus sócios na academia, acha o CrossFit um modismo. Você concorda com Ricardo? Como justificar sua resposta?

Resumindo, o modismo seria uma modalidade transitória, ou seja, faria sucesso durante um período e depois sairia de cena ou perderia sua importância. Como o CrossFit é muito recente (tem cerca de dois anos no mercado), é muito cedo para classificar se seria um modismo ou não. Nos EUA, a modalidade que existe há muito mais tempo e já começou a perder força, mas o mercado brasileiro nem sempre corresponde ao resultado do mercado americano. Outro fator importante, até para justificar para o seu sócio, é que, independentemente de ser modismo ou não, a partir do momento em que outras academias aderem ao CrossFit, você, como concorrente, passa a ter a mesma necessidade e cabe a você e a seus sócios criarem alternativas com outras novas modalidades que possam surgir e vir a ser uma tendência nas academias.

Avançando na prática

Programas patenteados, custo e concorrência

Descrição da situação-problema

Quando um programa patentado é criado, ele necessita de um tempo de maturação e consolidação, o que ocorreu com o *spinning* (Seção 3.3), por exemplo. Após a estabilização, o mercado rapidamente absorve a nova modalidade, e as academias, para se atualizarem e enfrentarem a concorrência, acabam tendo que aderir. O principal problema, como vimos, é o custo e o treinamento de profissionais habilitados.

Você, enquanto empreendedor de sua academia, é avisado pelo seu sócio Ricardo que a concorrente está com um novo programa patentado, porém, os recursos financeiros estão escassos. Como vocês devem proceder para não perderem clientes/alunos na academia?

Resolução da situação-problema

A necessidade do empreendedor de uma academia é estar sempre atento às novidades do mercado. Nesse sentido, o concorrente estar com uma modalidade patenteada pode ser um diferencial positivo para ele em relação a um cliente que esteja em dúvida de qual academia frequentar. Citando o próprio exemplo do *spinning*: foi patenteado com este nome, sua patente requeria uma série de exigências e custos para a academia e para habilitar os profissionais e, posteriormente, foi classificado como bike indoor, eliminando, assim, a necessidade de patente. Com recursos escassos, o ideal então é remodelar uma determinada aula ou modalidade, criando uma situação positiva para o seu cliente não sair, e atrair novos potenciais clientes.

Faça valer a pena

1. O programa Body Systems chegou agressivamente ao mercado brasileiro com a proposta de revolucionar o setor de academias com aulas pré-elaboradas e patenteadas. Estas aulas eram elaboradas pela empresa e os profissionais, para ministrarem as aulas, deveriam ser certificados pela empresa.

Observe os produtos abaixo:

- I. BodyJam.
- II. BodyPump.
- III. BodyStep.
- IV. BodyAttack.

Assinale a alternativa que corresponde aos produtos do Body Systems.

- a) Somente I e II estão corretos.
- b) Somente III e IV estão corretos.
- c) Somente II e III estão corretos.
- d) Somente I e IV estão corretos.
- e) Todos estão corretos.

2. O grande problema de programas patenteados é, sem dúvida, a dependência dos profissionais de Educação Física do sistema engessado, que limita sua atuação em apenas acompanhar a execução dos alunos, refutando a criação das aulas.

Observe as afirmações abaixo:

- I. O HITT é uma modalidade que pode ser trabalhada somente em aulas coletivas.
- II. Os programas patenteados exigem, tanto das academias quanto dos profissionais de Educação Física, qualificação e certificação para representarem a sua marca.
- III. O papel do professor de Educação Física em programas patenteados é constante.

Pensando nos programas patenteados, assinale a alternativa correta.

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Somente III está correta.
- d) Somente II e III estão corretas.
- e) Somente I e III estão corretas.

3. A socialização é um dos principais objetivos dos programas de aulas coletivas e são essencialmente realizadas com um número grande de alunos que interagem e criam um círculo de amizades. As aulas são realizadas em sincronia com músicas, tornando o ambiente muito mais agradável.

Observe os itens abaixo:

- I. HIIT e ginástica aeróbica.
- II. Ginástica localizada e yoga.
- III. Dança e musculação.

Assinale a alternativa correta, em relação a aulas coletivas:

- a) Somente I e II estão corretas.
- b) Somente II e III estão corretas.
- c) Somente I e III estão corretas.
- d) Todas estão corretas.
- e) Nenhuma está correta.

Seção 4.2

Exercícios inovadores nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção vamos estudar exercícios inovadores nas academias.

Como já mencionado anteriormente, as academias, como qualquer outro negócio, precisam se reinventar com novas modalidades e tendências (os exercícios inovadores são um bom exemplo disso).

Com a concorrência em alta, não existe espaço para modismos. É preciso estar inserido no negócio e entender as necessidades e as preferências de cada região.

Com base neste cenário, apresentamos a seguinte situação-problema:

As academias estão crescendo e, como em qualquer outra área, o problema de logística se faz presente. Você pensa em adequar no mesmo espaço da sua academia: a área de treinamento cardiovascular, treinamento resistido (máquinas e aparelhos) e a área para prática de treinamento funcional, pois você acredita ser também um espaço de interação social. Ricardo, seu sócio, ainda não está convencido desta ação para investimento. Como você justificaria esta demanda para ele?

Não pode faltar

Aulas de duathlon

Nas academias, algumas modalidades ganharam força e popularidade devido à sua origem estar ligada a atividades esportivas. Com o duathlon não é diferente: ele surgiu como uma variação da modalidade esportiva triathlon, que congrega três modalidades no mesmo esporte: a natação, o ciclismo e a corrida.

Historicamente, o duathlon surgiu na Europa pela dificuldade de alguns atletas de treinarem natação por causa do inverno rigoroso,

então, a modalidade se restringiu, ficando apenas com o ciclismo e a corrida.

Das pistas para as academias foi uma transição natural, já que o inverno rigoroso também castigava os praticantes de ciclismo e de corrida.

O duathlon normalmente é iniciado com a corrida, passando pelo ciclismo e finalizado com a corrida novamente.

Nas academias, as aulas são organizadas na área cardiovascular da academia, para facilitar as transições dos alunos de um equipamento para outro. As aulas em média têm duração de 45' a 90' (dependendo do condicionamento físico e do público alvo) e tem como principais benefícios o trabalho de melhora da resistência aeróbica e cardiovascular, além de um trabalho resistido de membros inferiores.

A restrição das aulas de duathlon nas academias fica por conta de alunos que tenham problemas articulares, principalmente em joelhos e tornozelos, pois são as articulações mais mobilizadas na prática da modalidade.

Figura 4.6 | Corrida na esteira na aula de duathlon



Fonte: <<https://bit.ly/2JtfMOz>>. Acesso em: 6 set. 2018.



No duathlon, o treino pode variar de acordo com o tipo de prova. Se ela for mais curta, pode-se dar prioridade para a intensidade, melhorando assim o limiar e o VO_2 max (volume máximo de oxigênio). Se a prova for de longa distância, o objetivo passa ser um trabalho dando ênfase aos sistemas cardiovascular e aeróbio, trabalhando também a resistência de velocidade.

Aulas temáticas

As aulas temáticas acontecem há muito tempo nas academias, por conta de festividades como:

- Natal.
- Carnaval.
- Páscoa.
- Dias das mães.
- Dia dos namorados.

Estas aulas tinham por objetivo socializar os alunos da academia e fazer do momento de se exercitar uma diversão e integração.

Figura 4.7 | Aula temática “dia das mães”



Fonte: <<https://bit.ly/2JoUdyM>>. Acesso em: 10 set. 2018.

Com a profissionalização do mercado de academias, a injeção substancial de recursos financeiros e o aumento da concorrência, foi diagnosticado que as aulas temáticas são uma tendência do público-alvo desde 2012.

As academias investem em aulas temáticas com o objetivo de reter, fidelizar e atrair alunos e seus pares. Algumas grandes redes têm setores e departamentos específicos de aulas temáticas. Uma das estratégias é contratar uma banda ou um cantor para interagir em aulas de bike indoor.

Treino funcional

O treino funcional se baseia em movimentos naturais como andar, correr, pular, puxar, rolar e agachar.

Historicamente, se fizermos uma analogia com a evolução humana, a funcionalidade vem desde a antiguidade, com o homem das cavernas, por uma questão de sobrevivência, passando pelas civilizações gregas e romanas com seus métodos de treinamentos voltados para questões de guerras.

A proposta dos treinos funcionais é desenvolver um trabalho muscular global que envolva ações simultâneas de vários segmentos, através de movimentos naturais e o peso do próprio corpo, utilizando ou não acessórios para a sua execução.

Nas academias, o treino funcional pode ser organizado e periodizado em circuitos, que vão evoluindo gradativamente, e as aulas podem ser em grupos ou individuais.

Figura 4.8 | Aula de funcional em grupo



Fonte: <<https://bit.ly/2JraG5F>>. Acesso em: 10 set. 2018.

Um dos pilares do treino funcional é o fortalecimento da região do **CORE**, que envolve a musculatura das regiões do tronco, abdômen e lombar. Essa região é trabalhada com exercícios de estabilização e mobilização.



Assimile

O treino funcional geralmente acontece em três fases:

Na primeira fase, é realizada a chamada transferência, passagem gradativa dos exercícios em máquinas para os exercícios com o peso do próprio corpo.

Na segunda, é enfatizado o treinamento da região do CORE (abdômen, lombar e tronco), para estabilização e melhora da consciência corporal.

Na terceira, a ênfase é no trabalho de propriocepção, normalmente realizado em bases instáveis, para apurar a consciência corporal e o equilíbrio corporal.

Figura 4.9 | Estabilização do CORE



Fonte: <<https://bit.ly/2LmjnQm>>. Acesso em: 10 set. 2018.

No treinamento funcional, alguns acessórios ajudam no desenvolvimento das aulas, como:

- Bola suíça.
- Bosu.

- Cinto de tração.
- Escada de agilidade.
- Medicine Ball.
- Kettlebell.
- Faixas elásticas.

Danças da atualidade na academia

Desde a introdução das aulas coreografadas nas academias, a dança ganhou popularidade e importância como um exercício físico. Não importa o estilo ou o ritmo, todos os tipos de dança podem ser adaptados e aplicados dentro de uma aula.

Os benefícios vão além da melhora da coordenação e de capacidades físicas como a flexibilidade. A socialização, o aumento da autoestima e a disposição são características dos frequentadores das aulas de dança nas academias.

Algumas academias oferecem, além das aulas em grupo, aulas individuais para alunos interessados em aprimorar tecnicamente a dança escolhida e em aprender a coreografia completa.

Figura 4.10 | Aula de dança



Fonte: <<https://bit.ly/2uDm4Wz>>. Acesso em: 10 set. 2018.

A variedade de aulas de dança nas academias é grande, passando das mais tradicionais como o balé e o jazz, até as modalidades mais atuais, por exemplo:

- Balé fitness (inspirado no tradicional).
- Zumba (mistura de hip-hop, rap, pop, ritmos africanos, salsa, merengue, entre outros).
- Axé fitness (ritmos de músicas baianas).
- Walking dance (aulas sobre a esteira ergométrica).
- Sh'bam (ritmos variados).
- Dança de salão (aulas em duplas com ritmos variados, como samba).
- Dança de rua (hip-hop, rap e pop).
- Funk (funk e ritmos cariocas).
- Fit dance (mistura de dança e ginástica).

Figura 4.11 | Aula de dança de salão



Fonte: <<https://bit.ly/2L1sCcv>>. Acesso em: 10 set. 2018.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos sobre a modalidade de dança nas academias, assista aos vídeos abaixo:

GEYCIANIA. **Aquecimento da MC Jenny - Aulão de Funk Flex Academia.** 29 set. 2010. Disponível em: <<https://bit.ly/2Qm5ZhQ>>. Acesso em: 11 set. 2018.

FITNESS BRASIL PLAY BEM-ESTAR. **#PRASUAR - Ballet Fitness – Betina Dantas.** 23 jun. 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/2LmRh7F>>. Acesso em: 10 set. 2018.

DANI ESCUDERO | DANÇA. **Aula de zumba no recreio com Dani Escudero.** 11 jan. 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/2zL22zi>>. Acesso em: 10 set. 2018.



Reflita

O treino funcional na academia é direcionado para um trabalho de condicionamento físico global. Entende-se então que, para um trabalho mais específico de ganho de força ou hipertrofia muscular, o treino funcional não é o mais indicado, e sim a musculação?

Sem medo de errar

Sabendo da importância de um espaço de interação social na sua academia que agregue as modalidades de treinamento funcional, treinamento resistido e espaço cardiovascular, você precisa convencer seu sócio Ricardo sobre este investimento de reforma.

É cada vez maior a demanda de espaço, e nas academias isto não é diferente. Parece ser uma excelente solução poder adequar o ambiente (melhorar a logística) da academia e ajustar em um mesmo espaço diferentes atividades (exercícios resistidos, funcionais e aeróbicos), criando condições para que todos os alunos estejam em contato e atraiam mais e mais praticantes para as modalidades.

O convencimento ao sócio se baseia exatamente nestes fatos: investir recursos (reformas e equipamentos), para poder manter (fidelizar) os alunos e trazer novos alunos para as atividades e para o convívio social.

Avançando na prática

Exercícios inovadores *versus* exercícios convencionais: no que devo investir enquanto empreendedor?

Descrição da situação-problema

Você, enquanto empreendedor, é avisado pelo seu sócio, Ricardo, que os recursos financeiros para investir na academia serão disponibilizados, porém, além do problema logístico, vocês estão em dúvida em qual ou quais modalidades devem investir: com exercícios inovadores ou com exercícios convencionais. Qual é o critério para a escolha das modalidades que mais se adequam à academia?

Resolução da situação-problema

O Brasil é o segundo país em número de academias, perdendo somente para os EUA. Pensando enquanto empreendedor, quanto mais academias existem, maiores são as concorrências. Partindo dessa premissa, se o seu concorrente tem uma aula ou atividade que você não tem, isso passa a ser um diferencial para a academia dele. O inverso acontecerá positivamente com a sua academia: se você oferecer uma modalidade inovadora, haverá uma grande chance de, além de reter e fidelizar seus clientes, chamar a atenção para novos clientes.

O critério segue o mesmo abordado na Seção 1.3, ou seja, de fazer pesquisa com os alunos e mostrar as potencialidades da academia. O importante é fazer uma mescla de atividades inovadoras com atividades convencionais.

Faça valer a pena

1. Sabemos que a prática da dança na academia pode proporcionar ao praticante ganhos físicos, como melhora cardiovascular e cardiorrespiratória, e estimular aspectos de socialização e melhora cognitiva, instigando a criatividade.

Observe as assertivas abaixo:

- I. Todos os tipos de dança podem ser adaptados e aplicados em uma aula nas academias.
- II. O aumento da autoestima e a disposição são as únicas características dos frequentadores das aulas de dança nas academias.

III. Zumba, fit dance e walking dance são modalidades de aulas de danças oferecidas na academia.

Sobre a modalidade dança na academia, assinale a alternativa correta.

- a) Somente I e II estão corretas.
- b) Somente II e III estão corretas.
- c) Somente I e III estão corretas.
- d) Todas as alternativas estão corretas.
- e) Nenhuma das alternativas está correta.

2. No método de treino funcional, o peso corporal é o principal equipamento utilizado. Em determinados exercícios alguns acessórios são utilizados para aumentar o grau de dificuldade. Movimentos como puxar, empurrar, arremessar, agachar e levantar e o tronco são a base deste método.

Observe as assertivas abaixo:

- I. O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais.
- II. O CORE é trabalhado com exercícios de estabilização e mobilização.
- III. A proposta dos treinos funcionais é desenvolver um trabalho muscular global.

Sobre o treino funcional na academia, assinale a alternativa correta.

- a) Somente I e II estão corretas.
- b) Somente II e III estão corretas.
- c) Somente I e III estão corretas.
- d) Todas as alternativas estão corretas.
- e) Nenhuma das alternativas está correta.

3. O duathlon consiste em uma modalidade que congrega duas atividades aeróbicas: correr e pedalar. Além dos aspectos físicos, estas atividades comprovadamente contribuem para aliviar o estresse, propiciam bem-estar e promovem a socialização.

Assinale a alternativa correta.

- a) As aulas de duathlon têm duração de 45'.
- b) As aulas de duathlon não têm restrições para a participação dos alunos.
- c) O duathlon surgiu na Europa por causa da dificuldade de alguns atletas de treinarem natação devido ao inverno rigoroso.
- d) O duathlon e o biathlon são a mesma modalidade esportiva.
- e) O duathlon surgiu como uma variação da modalidade esportiva triathlon, que congrega três atividades no mesmo esporte: a natação, o ciclismo e a caminhada.

Seção 4.3

Exercícios e novas tendências nas academias

Diálogo aberto

Prezado aluno, nesta seção vamos estudar a temática das novas aulas e tendências em academias. Enfatizamos novamente a importância de as academias investirem em novas modalidades e tendências.

Aulas diferenciadas e chanceladas como CrossFit, pole dance, tecido e zumba serão norteadoras de nossos estudos.

Com base neste cenário, apresentamos a seguinte situação-problema:

Uma das tendências das grandes academias na atualidade são os chamados **"espaços boutiques"**, espaços coloridos, adesivados dentro da própria sala e repletos de informações para cativar o público-alvo e fazer com que a academia seja um espaço prazeroso. Ricardo, seu sócio, acredita ser importante vocês investirem nessa tendência. A sala de musculação seria o local escolhido como espaço boutique na sua academia? Justifique sua resposta.

Não pode faltar

Treino CrossFit

Já abordamos CrossFit brevemente nas Seções 2.1 e 4.1 e já sabemos que é uma modalidade diferenciada e patenteada que tem como característica ser um protocolo misto.

A modalidade CrossFit surgiu com o ginasta norte-americano Greg Glassman, que em seus treinos percebeu que se cansava mais com sua rotina de minutos nas argolas do que com seu treino resistido na musculação. Após esta constatação, Glassman passou a elaborar seus treinos combinando exercícios da ginástica olímpica com movimentos do levantamento olímpico e exercícios funcionais e, então, fundou sua companhia de CrossFit em 2000.

O CrossFit cresceu de forma meteórica no mundo todo com o box de CrossFit, como são chamadas as academias patenteadas de CrossFit.

Segundo Glassman apud Junker (2017, p. 6), “o método é descrito como movimentos funcionais constantemente variados e realizados em alta intensidade”. Um dos principais componentes do CrossFit é o levantamento de peso olímpico, conhecido por LPO, que tem como característica principal desenvolver a potência por meio do arranque e do recrutamento motor.

Figura 4.12 | LPO – levantamento de peso olímpico



Fonte: <<https://bit.ly/2JwQiA5>>. Acesso em: 10 set. 2018.

A aula de CrossFit nas academias e nos boxes tem duração média de uma hora e é dividida em três partes:

- Aquecimento/alongamento.
- Aprimoramento técnico.
- Treino do dia chamado de WOD (*workout of the day*).

Os boxes de CrossFit e as academias tradicionais que aderiram à modalidade utilizam diversos acessórios para a execução do treinamento, como:

- Corda naval.
- Plataformas de salto.

- Kettlebell.
- Plataforma e barra de LPO.
- Pneus.
- Argolas.
- Cordas.
- Barras e anilhas.



Assimile

Vimos que as aulas de CrossFit nos boxes e nas academias têm duração de cerca de uma hora e são divididas em três partes:

- Aquecimento e alongamento, que são baseados em movimentos mais leves, normalmente oriundos da ginástica olímpica (por exemplo, agachamentos, flexão de braços e atividades com peso corporal), com duração de 10 a 15 minutos.

- Aperfeiçoamento técnico dos gestos, em que a velocidade não é prioridade e tem duração de cerca de 20 minutos.

- WOD é a parte mais intensa do treinamento, com prioridade no ganho de força e de resistência por meio de exercícios utilizando os acessórios (saltos, cordas, barra, etc.).

Figura 4.13 | CrossFit na academia



Fonte: <<https://bit.ly/2uE10zc>>. Acesso em: 10 set. 2018.

Aula de pole dance

O pole dance praticado nas academias é uma evolução de outros esportes e artes que, ao longo do tempo, sofreram modificações.

Essa modalidade se utiliza do atrito e da oposição entre o corpo do praticante e uma barra vertical, para realização de movimentos e acrobacias com o corpo, recrutando os membros inferiores, superiores e a região do CORE, que utilizam a força do corpo como resistência.

Figura 4.14 | Pole dance na academia



Fonte: <<https://bit.ly/2Ljy3ml>>. Acesso em: 10 set. 2018.

Atualmente, o pole dance é praticado nas academias como uma modalidade de exercício físico, que consiste no movimento de dançar com e ao redor de uma barra de metal. Além disso, engloba movimentos e ações da ginástica olímpica, balé e dança moderna, desenvolvendo posições estáticas e movimentos, tanto usando a barra quanto fora dela.

O pole dance exige do praticante um bom domínio corporal, além do conhecimento da prática e execução de exercícios isométricos e isotônicos para o ganho de hipertrofia, força e definição muscular.

Figura 4.15 | Aula de pole dance



Fonte: <<https://bit.ly/2NYK1Ao>>. Acesso em: 10 set. 2018.

O principal acessório do pole dance é a barra vertical que, em geral, é feita de aço inoxidável ou ferro, com altura variando de 2,70 m a 3,10 m e com 20 milímetros de diâmetro de média.

Com o advento das aulas de pole dance surgiram as barras desmontáveis para atender à demanda de espaço nas academias.

Além do fortalecimento muscular, essa modalidade tem como benefícios:

- Melhora da coordenação motora.
- Melhora da autoestima.
- Melhora da flexibilidade.



Exemplificando

A prática do pole dance exige um conhecimento e prática dos exercícios chamados de isométricos e isotônicos, mas o que são esses exercícios?

- Isométricos: contração sem movimento articular.
- Isotônicos: contração muscular com movimento articular.

Veja a diferença entre exercícios isométricos e isotônicos:

REDAÇÃO PORTAL CIDADE VERDE. **Eugênio Fortes mostra exercícios isotônicos e isométricos.** 12 out. 2015. Disponível em: <<https://bit.ly/2NqZBDR>>. Acesso em: 10 set. 2018.

Aula de tecido

O tecido acrobático tem sua origem nas atividades circenses. Existem relatos do surgimento desta modalidade na França, na década de 1980, com artistas realizando apresentações em tecidos com elasticidade no comprimento e na largura.

A modalidade ganhou o mundo e passou a ser praticada em academias com movimentos que misturam o exercício físico com a arte e a dança. As aulas têm duração de uma hora a uma hora e meia e dão ênfase ao trabalho de coordenação motora, flexibilidade, força e expressão corporal.

Figura 4.16 | Tecido acrobático na academia



Fonte: <<https://bit.ly/2NYK1Ao>>. Acesso em: 10 set. 2018.

A grande vantagem do tecido acrobático é que não existem restrições para a sua prática, crianças e iniciantes podem participar, desde que devidamente orientados e respeitando as normas de segurança:

- Nunca praticar sozinho.
- Iniciantes não ultrapassarem altura superior a dois metros.
- Utilizar um colchão, já que a modalidade acontece em suspensão.
- Testar a firmeza do tecido antes de iniciar as aulas.

As manobras e acrobacias mais utilizadas são as chamadas quedas, voos e contorcionismos e um dos movimentos mais conhecidos é o **gota**.

O principal material é o próprio tecido, que deve ser uma composição de material em poliamida (sem elastano) chamado de ligante. O tecido deve ter um comprimento com o dobro da altura de fixação no teto (ancoragem), mais dois metros. No entanto, o mais importante é que este material suporte pelo menos quatro vezes o peso do praticante.

Figura 4.17 | Acrobacia e flexibilidade no tecido



Fonte: <<https://bit.ly/2NqBzJf>>. Acesso em: 10 set. 2018.

É importante ressaltar que não existem regras para a prática dessa modalidade, o que faz da criatividade um grande atrativo para ela.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos sobre a modalidade de tecido acrobático, acesse o link abaixo e veja uma apresentação.

CIA CORPO MÁGICO PAULÍNIA SP. **Apresentação Zap Fest 2014**. 6 ago. 2014. Disponível em: <https://bit.ly/2O1MmdV>. Acesso em: 10 set. 2018.

Aula de zumba

A modalidade zumba, sucesso em mais de 150 países, surgiu por acaso, quando seu criador, o professor de ginástica colombiano Alberto Perez, na década de 1990, esqueceu de levar seus materiais e suas músicas tradicionais de ginástica, então improvisou a aula com ritmos latinos que utilizava em seu carro, por gostar do estilo.

Com a aceitação imediata, o professor viu ali uma oportunidade e passou a usar esses tipos de música em suas aulas de aeróbica. O sucesso atravessou fronteiras, e nos Estados Unidos a modalidade estourou e foi patenteada como zumba.

Figura 4.18 | Aula de zumba na academia



Fonte: <<https://bit.ly/2NYrWT7>>. Acesso em: 10 set. 2018.

A prática de zumba desenvolve o condicionamento físico do praticante, como exercício cardiovascular e de resistência. É importante frisar que o profissional que deve ministrar as aulas de zumba é o de Educação Física.



Exemplificando

Os ritmos utilizados por Alberto Perez para a prática da zumba foram os latinos e, atualmente, são utilizados vários ritmos, como:

- Mambo.
- Merengue.
- Salsa.
- Cumbia.
- Regatton.
- Samba.
- Pop.
- Hip Hop.
- Flamenco.
- Dança do ventre.
- Funk.



Pesquise mais

Para aprofundar os estudos sobre a modalidade zumba, apresentamos a notícia abaixo:

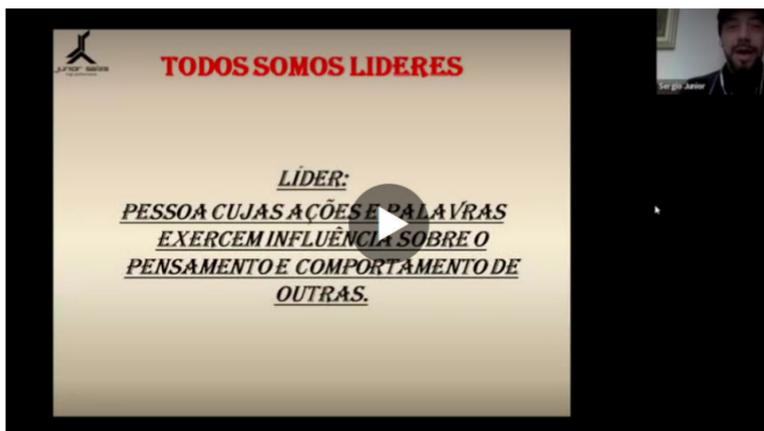
ANDRADE, N. Zumba fitness: a aula mistura dança e ginástica, elimina centenas de calorias e turбина a saúde, o humor e a disposição. **Revista Extra**. Publicado em 8 set. 2014 e atualizado em 23 set. 2015. Disponível em: <<https://glo.bo/2zRSEdg>>. Acesso em: 10 set. 2018.



O CrossFit é um protocolo misto e tem aspecto de treinamento resistido, assim como a musculação. Por que então a modalidade está fazendo tanto sucesso agora, a ponto de levar as pessoas a abandonarem outras práticas, como a musculação? Será que é por ser um esporte dinâmico e sem rotina?



Assista a sequência de 5 vídeos que falará sobre a Neurociência do atendimento e as relações interpessoais.





Sem medo de errar

Os espaços boutiques são uma tendência nas academias. Algumas grandes redes ajustam sua sala de musculação com áreas específicas para treino funcional e CrossFit, todas adesivadas e convidativas.

Não só a musculação, mas a academia inteira deve ser adequada, por questões financeiras. Se tiver que optar para priorizar um setor, adequue primeiramente as salas de ginástica e, posteriormente, a sala de musculação, pois estes ambientes demandam mais necessidade de cativar os alunos.

Avançando na prática

Novas tendências *versus* tradição nas academias

Descrição da situação-problema

Ricardo, seu sócio, ainda “tocado” com a ideia de aderir a novas tendências e conceitos, pensa em reformular a academia, deixando-a somente com aulas e modalidades novas, retirando assim a musculação tradicional e as aulas de step e de abdômen, por causa das novas modalidades que estão surgindo. Você concorda com a sugestão de Ricardo? Justifique sua resposta.

Resolução da situação-problema

Por mais importante que sejam as novas tendências, como já vimos em seções anteriores, algumas modalidades tradicionais não devem ser deixadas de lado, principalmente a musculação. Aulas como abdômen e step, como vimos também, têm seu público fiel. É necessária, sim, uma adequação para garantir as novas demandas, mas não deixando de lado o histórico e o tradicional. Uma mescla de modalidades novas e tradicionais talvez seja o segredo do sucesso.

Faça valer a pena

1. O tecido acrobático tem sua origem nas atividades circenses e ganhou popularidade em outros espaços e nas academias posteriormente. Apesar de não ter restrições para a sua prática, alguns cuidados devem ser tomados para com os praticantes.

Pensando nos cuidados para com os praticantes, leia as assertivas abaixo:

- I. Iniciantes não devem ultrapassar a altura de 3 metros.
- II. Colchões devem ser utilizados para a prática, uma vez que os praticantes executam as acrobacias em suspensão nas alturas.
- III. O praticante deve testar a firmeza do tecido sempre que for executar as acrobacias, antes de subir.

Assinale a alternativa correta:

- a) Somente I está correta.
- b) Somente I e II estão corretas.
- c) Somente II e III estão corretas.
- d) Somente I e III estão corretas.
- e) Todas as assertivas estão corretas.

2. O pole dance por muito tempo ficou conhecido e famoso por ser atração em boates de striptease (arte de se despir). Como arte circense, a modalidade também fazia parte da rotina de ginastas em postes inicialmente de madeira e, posteriormente, de metal, como o utilizado no pole dance atual.

Com relação à modalidade pole dance, leia as assertivas abaixo:

- I. Nas acrobacias estáticas são utilizados exercícios isométricos.
- II. O principal acessório é a barra vertical.
- III. É uma modalidade que engloba movimentos e ações da ginástica olímpica, balé e dança moderna.
- IV. Na prática, é recrutado, especificamente, a musculatura dos membros superiores e da região do CORE, que utilizam a força do corpo como resistência.

Assinale a alternativa correta:

- a) Somente I e II estão corretas.
- b) Somente II e III estão corretas.
- c) Somente I, II e III estão corretas.
- d) Somente II, III e IV estão corretas.
- e) Todas as assertivas estão corretas.

3. O CrossFit é um programa de treinamento de força e condicionamento físico geral, baseado em movimentos funcionais feitos em alta intensidade e constantemente variados. Normalmente, esses movimentos se enquadram em três modalidades: levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e condicionamento cardiovascular ou metabólico.

Com relação aos acessórios utilizados para a prática do CrossFit, observe os itens abaixo:

- I. Corda naval e plataforma de saltos.
- II. Kettlebell, pneus e aparelho leg press.
- III. Corda naval, pneus e aparelho cross over.

Assinale a alternativa correta:

- a) Somente I está correta.
- b) Somente II está correta.
- c) Somente III está correta.
- d) Somente I e II estão corretas.
- e) Somente II e III estão corretas.

Referências

- ALVES, M.; BOENO, A.; DANTAS, M. Dança corpo e representações. **Revista Conexões: educação, esporte, lazer**. Campinas, v. 1, n. 2, p. 97-107, jun. 1999.
- BORTOLETO, M. A. C.; CALÇA, D. H. O tecido circense: fundamentos para uma pedagogia das atividades circenses aéreas. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde** (revista da faculdade de Educação Física da UNICAMP), Campinas, v. 5, n. 2, p. 72-88, jul./dez. 2007. Disponível em: <<https://bit.ly/2uziSfg>>. Acesso em: 11 set. 2018.
- GOMES, I. R.; CHAGAS, R. A.; MASCARENHAS, F. A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso Body Systems. **Revista do Movimento**. Porto Alegre, v. 16, n. 4, p. 169-189, out./dez. 2010.
- GRIGOLETTO, M. E. D. S.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. [S.l.], v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/2Lp8Eot>>. Acesso em: 10 set. 2018.
- JUNKER, F. C. **análise do equilíbrio muscular do joelho em praticantes de CrossFit, musculação e sedentários**. Dissertação (mestrado) – curso de Educação Física, Universidade de Brasília. Brasília, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2zLHvKV>>. Acesso em: 11 set. 2018.
- OLIVEIRA, A. K. S. **Pole dance: contextos e aproximações com os estudos de Rudolf Laban**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado – curso de Licenciatura em Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/2Nqxl4b>>. Acesso em: 11 set. 2018.
- PINHEIRO, I. A.; PINHEIRO, R. R. Organização científica do trabalho reinventa um mercado tradicional: o caso do fitness. **RAE eletrônica**, v. 5, n. 2, p. 1-26, 2006.

ISBN 978-85-522-1088-7



9 788552 210887 >