

Ginástica de Condicionamento Físico

É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta.



Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associada a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marcha e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

A tecnologia e o progresso trouxeram facilidades, mas junto vieram as doenças silenciosas formando uma epidemia que se estabelecem sem maiores sintomas em suas primeiras fases e vão gradativamente se desenvolvendo ao longo dos anos, identificadas como doenças degenerativas, que tem sua origem em uma série de fatores como a genética, influência do meio externo e maus hábitos de vida.

O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças

associadas a falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta.

Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença são grandes, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se movimentar, maior força muscular, flexibilidade e condicionamento tão importantes em sua vida diária.

Capacidades Motoras e Qualidades Físicas

Em 1968, um estudioso alemão propôs a expressão "**Capacidades Motoras**" para substituir a usada universalmente "**Qualidades Físicas**", visto que este termo "**qualidade**" já indica um valor elevado em qualquer âmbito. O termo "capacidade" indica uma medida de potencial e por isso tem um valor amplamente modelável ou treinável. A procura da melhor forma de desenvolvimento das capacidades, ou seja, do melhor treinamento, levou os investigadores a olharem de uma forma cada vez mais atenta e sistemática para algo que está por detrás do movimento.

Quando vemos um movimento, observamos mudanças de posição no espaço e no tempo que foram produzidas pela aplicação de forças. Mas não vemos força nem velocidade, o que observamos é o aspecto exterior do movimento. A busca do entendimento do que está por detrás do movimento tem sido fundamentada na fisiologia do exercício, e o treinamento físico tem avançado, sobretudo; nesta área do conhecimento.

A denominação "**Capacidades Motoras**" tem sido introduzida gradativamente na terminologia da Ciência do Esporte e a maior parte dos países já faz uso dela para definir os pressupostos necessários para a execução e aprendizagem das ações motoras.

Para que qualquer movimento seja executado com êxito, temos que pressupor a existência de um certo número de capacidades baseadas em predisposições genéticas e que se desenvolvem pelo treino. Não são qualidades do movimento, mas sim pressupostos para que elas existam. O termo "**física**" que é bastante genérico e problemático foi substituído pelo termo "**motora**", para reportar-se ao movimento. A expressão "**Capacidades Motoras**" substitui então "**Qualidades Físicas**", passando a ser a expressão mais correta e precisa na terminologia internacional para definir os pressupostos dos movimentos, desde os mais simples aos mais complexos. Para que qualquer atividade motora possa ser executada com êxito necessita-se

das capacidades motoras, e no esporte o desenvolvimento do rendimento está intimamente ligado ao desenvolvimento das diferentes capacidades motoras.

As Capacidades Condicionantes

As Capacidades Condicionais são capacidades fundamentadas na eficiência do metabolismo energético. Elas são determinadas pelos processos que conduzem à obtenção e transformação de energia, isto é, os processos metabólicos nos músculos e sistemas orgânicos. Elas são basicamente quatro capacidades: Força, Resistência, Flexibilidade e Velocidade.

Força: é a característica humana com a qual se move uma massa (o próprio corpo, ou um implemento esportivo), sua capacidade de dominar ou reagir a uma resistência (oposição) pela ação muscular.

Resistência: é a capacidade de executar um movimento durante um longo tempo, sem perda aparente da efetividade do movimento. A qualidade da resistência é determinada pelo sistema cardiorrespiratório, pelo metabolismo, pelo sistema nervoso, pelo sistema orgânico, pela coordenação dos movimentos e pelos componentes psíquicos.

Flexibilidade: Capacidade Motora que expressa pela maior amplitude possível do movimento voluntário de uma articulação ou combinações de articulações num determinado sentido, dentro dos limites morfológicos e sem provocar lesão.

Velocidade: Expressa pela rapidez de execução de uma contração muscular.

GINÁSTICA DE ACADEMIA

Academia

O termo academia tem sua origem em 387 a.C. na Grécia Antiga em Akademos - jardins consagrados ao herói ateniense Akademos - e que, embora destinada oficialmente ao culto das musas era local dos ensinamentos filosóficos de Platão a seus discípulos. Com o passar dos tempos o povo romano passou a atribuir o termo academia a todo e qualquer tipo de escola.

Uma academia desportiva, ginásio ou apenas academia é um local (que pode ser fechado ou aberto) destinado ao ensino e à prática de esportes (natação, musculação e/ou ginástica com exercícios aeróbicos ou anaeróbicos), e dotados de equipamento específico para o trabalho do corpo humano.

Existem também academias específicas para uma modalidade, tais como academias de dança, de ballet, de karatê, de artes marciais, ginástica, musculação entre outras.

Em 2010, o Brasil possuía mais de 15.551 estabelecimentos do tipo, ficando em segundo lugar no ranking mundial, somente atrás dos Estados Unidos.

Histórico da Ginástica de Academia

Ginástica de Academia, surge no Brasil a partir de 1930, no estado do Rio de Janeiro, na Rua Duvivier (Copacabana), sob a responsabilidade da Profª Gretch Hillefeld, que se fundamentava no método de Ginástica Analítica, com adaptações às necessidades e características do povo brasileiro.

Como os primeiros professores de Ginástica de Academia no Brasil eram estrangeiros, por muito tempo a tendência foi que os primeiros trabalhos sofressem influências europeias da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do ballet e da dança moderna. Com o passar dos anos, foram fundamentados trabalhos de acordo com as necessidades do povo brasileiro, desenvolvendo-se métodos próprios voltados aos valores estéticos.

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a Ginástica de Academia até ela tomar o formato atual. Nos anos 60 e 70 foi a Calistenia. Nos anos 80 a Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto), seguidos nos anos 90 pelo Step Training. Atualmente a Ginástica Localizada tem sua base na musculação. Vários fatores, tais como cinesiológicos, anatômicos e de melhoria de performance são comuns nestas duas atividades, o que aumenta a correlação entre elas.

Como escolher uma boa academia?

Academias de ginásticas são instituições sociais que parecem ganhar a cada dia mais e mais relevância em nossa sociedade.

As academias foram se transformando em muito mais do que apenas um local reservado a prática de atividade física e sim em ponto de convergência de grupos sociais. Frequentar uma academia passou a representar muito mais do que realizar um treinamento físico e sim um marcador social que atualmente é transversal a várias classes sociais, o que podemos perceber pelo número de academias que não param de crescer em diversos bairros de nosso município.

A academia de ginástica é um local voltado para a saúde, para adquirir ou melhorar sua qualidade de vida. Portanto, um local onde você deve se sentir bem. Por isso, antes de se matricular numa delas, é interessante que se observe alguns itens.

Localização: Acredite se quiser, mas o local da sua academia pode afetar os Seus resultados. Imagine um longo dia de trabalho, estudos ou qualquer outro tipo de atividade, no final do dia você tem que se locomover por quilômetros para chegar na academia, lá gastar o resto das suas energias e depois ter que voltar para casa.

Qualquer imprevisto em sua rotina normal pode fazer com que você desista de ir a academia, pois não se torna conveniente.

O que não aconteceria se a academia fosse perto da sua casa, onde você pode ir até de à pé, neste caso você não irá gastar sua paciência ou

energia para chegar em um local onde você vai ter que sofrer mais ainda atrás de resultados.

Recepção: A recepção deve ser agradável, o funcionário deve ser atencioso e lhe passar o máximo de informações sobre o funcionamento, regulamentos, horários, aulas de seu interesse, etc.



Se logo de cara a academia não conseguir atender bem seus clientes, é porque não primam pela organização.

Horários: Visite o local no horário em que pretende frequentá-lo e veja como é o movimento. “Fique um pouco na sala de musculação e preste atenção no atendimento. O ideal é que um professor atenda, no máximo, vinte alunos”.



Instalações: Peça para conhecer as instalações e observe a qualidade e o estado de conservação em que se encontram os materiais e aparelhos.



Esses não precisam ser luxuosos ou ultra modernos, mas devem estar em perfeitas condições de uso.

É uma questão de segurança. Recomenda-se ficar de olho na quantidade de

aparelhos que a academia possui, checando se o número é compatível com a quantidade de alunos.

Higiene: A higiene é fundamental, tanto nos banheiros, vestiários, como nas salas de aula.



Limpeza: analise a higiene e ventilação do local, inclusive dos banheiros e vestiários.

Ponto para as academias que oferecem álcool e paninho para o aluno limpar o suor que fica nos aparelhos depois de utilizá-los.

Observe por exemplo se são colocados separados os colchões usados dos colchões limpos, se funcionários constantemente limpam e secam os pisos, os assentos e encostos dos aparelhos. Isso evita uma série de doenças de pele, que podem não ser graves, mas desagradáveis.

Preço e Horas: Todos sabemos que uma hora de treino é o suficiente para gerar resultados, porém cheque este detalhe antes de pagar qualquer coisa.

Qual é o preço a ser pago, quantas e quais horas a academia estará disponível para você.

Veja se o valor e o horário combinam com seu estilo de vida e situação financeira, a academia tem que ser algo positivo em sua vida e não um estorvo financeiro e social.

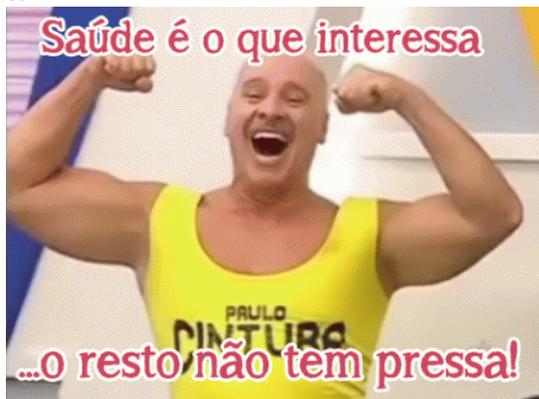
O Professor de Academia

Muitas pessoas começam a lembrar de praticar atividade física quando chega o verão, e aí é aquela correria para se livrar das “gordurinhas” indesejadas. São esses casos, os chamados “atletas de verão”.

As academias como segmento da atividade física em ascensão e que representa uma parcela significativa do mercado da educação física no país, necessita de mão de obra qualificada, embora se perceba que muitas academias pareçam cada vez mais se utilizar dos serviços de estagiários cumprindo papel de professores. Parece ser comum também a utilização de profissionais jovens e inexperientes, porém dispostos a receber valores de hora aula cada vez mais baixos se comparados aos que eram praticados na década de 1990, por exemplo.

O profissional de educação física que atua neste segmento do mercado da atividade física parece ter estabelecido características particulares, sendo de certa forma estereotipada pela nossa sociedade, recebendo muitas vezes alguns rótulos que

marcaram sua imagem negativamente. Um famoso programa humorístico da TV brasileira chegou a ter entre seus personagens cômicos um professor de ginástica de academia, que embora tivesse características agradáveis, como bom humor, porte atlético e repetir uma frase enaltecendo a necessidade de se ter boa saúde, por outro lado reduzia este tipo de profissional a um elemento mais próximo a comédia e ao folguedo do que da seriedade que também deveria envolver este segmento da educação física.



A conscientização e orientações seguras dos benefícios da atividade física são importantes para evitar problemas de saúde como: lesões na coluna, nos ombros e pescoço, distensão muscular, tendinites, desmaios, paradas respiratórias e até infartos.

É preciso ter muito cuidado na hora de escolher como e onde malhar. Quando mal orientados os exercícios físicos podem ter efeitos contrários, podendo acometer o indivíduo de sérios danos à sua saúde.

Segundo a lei 9696/98, que regulamenta a profissão de Educação Física, todos os que atuam na área, devem ter faculdade de Educação Física. Não fique orgulhoso por ter aulas com um campeão de determinada modalidade. Ele é o 'melhor' na prática, mas é um atleta e não um professor. Por isso, pode não ter os conhecimentos necessários em fisiologia, anatomia, biomecânica, didática do ensino... elementos essenciais para ministrar aulas. Você se consultaria com um 'médico' sem faculdade de medicina?

Segundo o CREF (Conselho Regional de Educação Física) o primeiro passo é escolher academias registradas no Conselho, que só possuem autorização para funcionar se tiverem todos os profissionais registrados e devidamente habilitados.

Pergunte se os professores são formados, se tem especializações e se todos são credenciados no conselho regional de Ed. Física (CREF). Alguns donos de academia também tem o costume de contratar somente estagiários cursando Educação Física para economizar dinheiro, estes geralmente com pouquíssimo ou nenhum conhecimento. Estagiários não podem dar aulas sem acompanhamento de um profissional formado.

É preciso contar com o apoio de profissionais de Educação Física, nutricionistas, médicos e enfermeiras e outros que estarão disponibilizando vários exames para avaliação de saúde e física (ECG, ergométrico, aferição de pressão, exames de glicemia, diabetes e outros, avaliação antropométrica, nutricional, etc.) É fundamental que as pessoas façam esse tipo de avaliação.

O conhecimento técnico e a uma das maiores ferramentas que um profissional competente deve ter para poder oferecer um atendimento ótimo a seus alunos.

Avaliação Física: Veja se existe na academia um Departamento de Avaliação e Orientação Física. Ele é importante para que os exercícios sejam adequados aos seus objetivos e aos limites do seu corpo. "Se você está há muito tempo parada(a), não se matricule antes de passar pela avaliação". Algumas academias também contam com departamentos de fisioterapia e nutrição, o que é ótimo para se ter uma avaliação completa dos alunos, cercando-os de todos os cuidados.



Planilha de Exercícios: Ter uma planilha de exercícios que objetive os princípios dos exercícios físicos: Diferenças individuais, elevação progressiva de carga, continuidade e periodização.



Contrato: Solicitar um contrato que formalize a matrícula. O documento deve discriminar as atividades que serão exercidas, horários de aula, valor da mensalidade, multas por atraso de pagamento e a cláusula de rescisão, para não ter problemas caso haja desistência.



Finalmente: Não se esqueça que a prática regular de exercícios deverá ser sobretudo o fator determinante de uma mudança de hábitos de vida. Não faça expectativas exageradas dos benefícios que os exercícios poderão trazer isoladamente. Procure paralelamente se reeducar para uma vida mais saudável.

Lembre-se, nenhum aparelho ou modalidade faz milagres no seu corpo, o que conta é seu empenho, assiduidade e determinação, acompanhados de boa orientação.

MODALIDADES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Alongamento

Uma aula de alongamento em academias de ginástica é uma boa estratégia para aumentar os níveis de flexibilidade de alunos de variados níveis de aptidão física.

É o conjunto de técnicas utilizadas para se manter ou para se aumentar a amplitude de movimentos.



O termo flexibilidade deriva-se do latim *flectere* ou *flexibilis*, que significa curvar-se.

“Capacidade motora determinada pela genética e pelo meio ambiente. É expressa pela maior medida possível de movimento de um grupo muscular articular, sem provocar lesões.”

(Achour, Jr 1999)

A flexibilidade trata-se de uma capacidade motora básica, que segundo Tubino (2003) pode ser evidenciada através da amplitude dos movimentos do nosso corpo em um determinado sentido.

A flexibilidade está relacionada a mobilidade articular e a elasticidade muscular e os níveis de flexibilidade de um indivíduo estão diretamente ligados a sua mobilidade corporal geral, portanto através disto percebe-se a relevância desta valência físicas nas atividades da vida diária (AVD) de uma pessoa, o que mostra a importância de das aulas de alongamento que muitas vezes parecem não ser tratadas com a devida seriedade por muitos professores e coordenadores de academias de ginástica, delegando estagiários e professores iniciantes para ministrar estes tipos de aula.

No caso das aulas de alongamento torna-se difícil fazer uma grande diferenciação do aquecimento para as outras fases da aula, porém

devemos lembrar que embora a nível fisiológico não haja muitas alterações no aquecimento deste tipo de aula especificamente, não podemos esquecer que por tratar-se de uma fase inicial devemos respeitar as características desta fase, adequando exercícios e atitudes condizentes com o início de uma aula.

Existem inúmeros exercícios e aparelhos desenvolvidos com o intuito de aumentar os níveis de flexibilidade de um indivíduo, Alter (1999) apresenta inicialmente uma classificação ampla dos exercícios e técnicas, dividindo-os em duas categorias amplas: balísticos e estáticos. Neste mesmo livro Alter apresenta algumas classificações adicionais que não abordaremos aqui. Fleck (1999) coloca quatro técnicas de alongamento: estático, dinâmico ou balístico, movimentos lentos e FNP (facilitação neuromuscular proprioceptiva).

Vejam as características de cada um destes:

- **Alongamento Estático:** Trata-se da técnica mais comum de alongamento, em uma posição estática o músculo é alongado na extensão desejada.

O tempo que o músculo enfatizado será alongado na posição escolhida é bem variado, porém em aulas de alongamento de academias este tempo normalmente parece variar de 15 segundos a 1 minuto, o que pode ser repetido duas ou três vezes.

A variação do tempo de cada alongamento e número de repetições deste irá variar de acordo com os objetivos do treinamento e também o nível de condicionamento do aluno, A técnica de alongamento estático parece ser o mais utilizado em academias de ginástica devido a sua simplicidade e segurança.

- **Dinâmico ou Balístico:** Esta técnica ao contrário da anterior envolve movimentação. O objetivo é o alongamento através de um movimento de balanço ou lançamento da musculatura objetivada.

Nesta técnica a posição final do movimento não é mantida, normalmente voltando a posição inicial após o lançamento. Esta técnica parece ser muito utilizada como uma estratégia de aquecimento em algumas modalidades esportivas, não é recomendável para alunos iniciantes devida ao risco de lesões que este tipo de alongamento proporciona em alunos com baixo condicionamento físico. Muito utilizado em artes marciais, o alongamento balístico ajuda a desenvolver a flexibilidade dinâmica (ALTER, 1999)

- **Movimentos Lentos:** Menos dinâmico que o anterior, esta técnica também envolve movimentação da musculatura. Rotação de quadril, cabeça, ombros e outros. Devida a sua simplicidade e segurança também parece ser muito utilizado em aulas coletivas, também é pode ser utilizado como uma estratégia de aquecimento.

- **Técnicas de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva - FNP:** Segundo Alter (1999) a FNP foi

desenvolvida no final da década de 1940 e início da década de 1950 por Herman Kabat.

Fleck (1999) coloca que a base teórica deste tipo de alongamento está relacionada a ação voluntária de um músculo agonista provocando uma ativação neural que resultará na inibição do músculo antagonista, o que possibilitará uma maior amplitude de movimento.

Está técnica não exige necessariamente a ajuda de um parceiro para que ele seja realizado, porém esta ajuda extra parece ser bem relevante nesta técnica de alongamento, o que a torna menos indicada para ser realizada em aulas coletivas de academias de ginásticas devida a dinâmica das aulas e também ao número, muitas vezes, elevados de alunos nas classes. As técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva são utilizadas tanto em reabilitação de lesões como em diversas áreas do treinamento esportivo.

Como exemplo de alguns benefícios de um bom treinamento de flexibilidade, alguns autores citam o alívio da dor muscular tardia (DMT) comumente apresentada em iniciantes em atividade física, alívio de dores lombares, alívio de câibras musculares (a nível agudo), prevenções de lesões, além é claro de uma melhora na qualidade de vida pelo aumento na qualidade na realização de atividades da vida diária (AVD).

Step

O Step é uma modalidade de ginástica de academia que teve muito sucesso no nosso país a partir da década de 1990 tendo ainda aceitação em algumas academias atuais embora não mais como o fenômeno de público que foi. Estimativas apontam que em 1998, 11 milhões de pessoas em mais de 40 países praticavam esta modalidade (JUCÁ, 2004).



Segundo Novaes (1991), uma professora chamada Gim Miller, após sofrer uma lesão em um dos seus joelhos em 1986 devido ao constante impacto das aulas de ginástica aeróbica que ministrava, recebeu a recomendação de subir e descer de uma plataforma para ajudar no fortalecimento da musculatura da envolvida na articulação lesionada. Vejamos o que Novaes diz a respeito:

Miller verificou que a atividade de subida e descida da plataforma, embora fosse muito monótona, era exatamente eficiente quanto a solicitação orgânica-muscular exigida. Além disso, constatou que essa atividade quando comparada à ginástica aeróbica, possibilitava uma sensível diminuição do impacto nas articulações com o solo. Consequentemente, Miller começou a introduzir na atividade de subida e descida do banco a movimentação de braços podendo ser acrescentados halteres de mão, a medida que surgisse necessidade de uma sobrecarga. Aplicou em sua academia o novo trabalho, obtendo então resultados positivos em termos de aceitação dos alunos. Rapidamente, esta atividade começou a se proliferar em outras academias americanas com o nome de Step Training. (p. 72)

A partir desta repercussão, em 1989, a Reebok University, utilizando-se das técnicas da ginástica aeróbica, adaptou o exercício de subir em uma plataforma, já amplamente utilizado pelo treinamento desportivo para testes de avaliação do condicionamento cardiovascular de indivíduos. (JUCÁ, 2004). A Reebok convidou os professores Peter Francis e Lorna Francis para pesquisar a nova modalidade de atividade física que ainda possuía nenhuma comprovação científica dos resultados que oferecia, ambos contaram com a colaboração da professora Gim Miller. (NOVAES, 1991).

Akiau (Apud. NOVAES, 1991) colocou que os autores da pesquisa, Lorna e Peter Francis concluíram que: "... em termos fisiológicos o Step Training é equivalente a uma corrida executada a uma velocidade de 12 km/h (mediante ao gasto de calorias) que o classifica como um trabalho aeróbico de alta intensidade,"(p. 73)

Posteriormente a esta fase de implantação norte-americana, o Step ultrapassa as fronteiras dos Estados Unidos vindo desembarcar em terras brasileiras. O Step consiste simplesmente no ato de subir e descer em uma plataforma de altura variável utilizando-se de música para marcação do ritmo. Daí a importância da utilização de CDs com músicas remixadas com um mesmo Bpm, assim como nas Aerolutas e Aerodanças. Marcos Jucá considera ideal para as aulas com alunos avançados músicas com o Bpm entre 122 e 128 para esta modalidade. Bpms acima de 132 parecem não ser recomendados, pode-se observar no mercado professores que se utilizam de Bpms bem superiores, deve se observar o custo benefício desta opção, pois se há um ganho em motivação, pode haver perda em relação a segurança dos alunos, principalmente em se tratando de iniciantes.

Segundo Conti (1999), a altura do step varia entre 10 e 30 cm, atendendo assim aos variados níveis de aptidão física dos alunos, para Jucá (2004) a plataforma deve ter aproximadamente 1 metro de comprimento por 40 cm de largura e 10 cm de altura,

acrescentando bases adicionais de 5 cm para atender aos diferentes níveis de condicionamento físico e altura dos participantes das aulas. Observações técnicas da prática do Step:

- Sempre subir de frente para a plataforma.
- A descida do Step jamais deverá ser feita de frente.
- Pisar com toda a sola do pé sobre a plataforma e no centro dela.
- Ao descer pise sempre primeiro com a ponta do pé, tocando posteriormente com o calcanhar.
- Mantenha-se sempre há uma distância razoável para subir na plataforma, evitando ficar muito distante do Step.
- Ao descer mantenha-se próximo ao Step.
- Evite hiperestender os joelhos.
- Evite coreografias complexas para iniciantes, principalmente as que possuam giros.
- Sempre que realizar uma seqüência ou coreografia utilizando, por exemplo, a perna direita como líder, realizar a mesma com a outra perna.

Exercícios de Step

- Passo Básico (Subida e descida)
- Passo em V;
- Passo em Reversão;
- Lunge Frontal;
- Lunge Lateral;
- Montaria;
- Passa;
- Meio giro;
- Galope;
- Toque no joelho;

Ginástica Localizada

A Ginástica Localizada (GL) é uma modalidade de ginástica de academia que parece atrair um grande número de participantes em academias espalhadas pelo país. Com sessões de treino normalmente com duração de uma hora, esta modalidade tem como característica principal o aumento dos níveis de força do aluno e de resistência muscular localizada (RML), parecendo que os objetivos estéticos são buscados nesta modalidade através da conquista de hipertrofia muscular e diminuição do percentual de gordura corporal. Esta modalidade, também conhecida como Local ou Localizada, parece ser uma opção interessante de treinamento contra resistência em academias de ginástica espalhadas pelo país.

Numa sala de Local, normalmente não existe a presença de aparelhos com pesos para a realização dos exercícios, como vemos nas salas de musculação. Halteres de barras curtas (HBC) e de barras longas (HBL), caneleiras, steps e colchonetes são os principais materiais utilizados por professores desta modalidade, que preferencialmente é realizada em uma sala espelhada para auxiliar na correção dos exercícios executados pelos alunos.



Objetivos do Treinamento

Embora encontremos muitos praticantes de GL afirmando que frequentam as aulas apenas como uma forma de manutenção da saúde e consequentemente melhora da qualidade de vida, muitas pesquisas realizadas com este público mostram que a busca de uma melhora estética parece ser majoritariamente o objetivo dos praticantes desta modalidade. As aulas de GL podem propiciar aumento da força muscular e/ou resistência muscular.

Assim como nas salas de musculação, nas aulas de Local também é montado um programa de treinamento onde se evita o treinamento diário de um determinado grupamento muscular. O número de séries para cada exercício pode variar de acordo com o estilo de cada professor, mas normalmente, duas a três séries parecem a ser quantidade mais utilizada no município do Rio de Janeiro. Quanto ao número de repetições para cada série, também se verifica grande variações entre os professores da modalidade, variando de oito até 30 repetições, porém parece que a maioria dos professores das principais academias cariocas, utilizam entre oito a 15 repetições para cada série, ao contrário da década de 1980, onde este tipo de ginástica caracterizava-se pela ênfase na resistência muscular localizada, sendo neste período muito comum observar-se professores utilizando-se de um número de repetições muito superior aos praticados atualmente.

A Localizada, assim como a musculação, pode-se utilizar de métodos de treinamento de força variados, sendo difícil definir qual é o melhor deles. Super set, Pré-exaustão, Combinado, Agonista-antagonista, são alguns exemplos de métodos de treinamento de força muito utilizados no mercado, cabe ao professor a sensibilidade de escolher os métodos que melhor atendam a sua turma, levando-se em consideração variáveis como, nível de condicionamento, faixa etária, objetivos da turma etc.

A Ginástica Localizada, além de todos os benefícios físicos oferecidos pelo treinamento contra resistência como, aumento de massa muscular, diminuição do percentual de gordura, auxílio na prevenção da osteoporose e outros, também é uma modalidade de ginástica de academia que parece promover um alto índice de fidelização de clientes. Muito comum observarmos nesta modalidade, professores com turmas com anos de prática, muitas

vezes alguns professores de Local ao migrarem de uma empresa para outra, levam consigo dezenas e em alguns casos até centenas de alunos consigo. Talvez seja por isso que pode se observar que dentre as modalidades de aulas coletivas de academia a Ginástica Localizada parece ser uma das que oferece melhores valores de hora/aula, por isso o mercado parece oferecer uma boa oferta de emprego para bons professores desta modalidade.

Bike Indoor

O ato de se exercitar em bicicletas estacionárias não é uma prática nova, na década de 1980 era muito comum encontrarmos em inúmeras residências da classe média carioca este tipo de aparelho, ainda muito rudimentar, para treinamento cardiorrespiratório. Segundo Hartman et al (2007) o número de praticantes de mountain bike aumentou em 512% nos Estados Unidos da América, enquanto que o aumento do uso de bicicletas estacionárias foi pífio perante os números de crescimento desta modalidade de ciclismo, vejamos.

[...] "o número de americanos participando mountain bike aumentou de 1,5 milhão em 1987 para 9,2 milhões em 1994 (um aumento de 512%)". Por outro lado, segundo um forte, período de tempo, a participação no uso de bicicletas estacionárias no período de 7 anos parece confirmar as informações dos profissionais das academias de ginástica de que o ciclismo sem qualquer forma de guia ou encorajamento é visto por muitas pessoas como monótono. (Hartmann et al, 2007, p. 165)

Às aulas de Bike Indoor em academias de ginástica parecem vir a atender esta lacuna entre a eficiência que pode se obter no treinamento cardiorrespiratório em bicicletas estacionárias e a monotonia deste tipo de treinamento.



O ciclismo indoor ou Bike Indoor parece ter sido criado pelo ciclista sul-africano chamado John Goldenberg mais conhecido como Johnny G, sob o nome de Spinning e chega ao Brasil na década de 1990. Trata-se de uma modalidade de aula coletiva realizada em bicicletas estacionárias, porém com uma modificação em sua geometria, pois as bicicletas para a prática do ciclismo indoor desenvolvidas pelo sul-

africano Johnny G, traziam as dimensões e angulações semelhantes as bicicletas de ciclismo de estrada ou road cycle.

Esta modalidade de ginástica de academia proporciona um programa de treinamento visando à manutenção e melhora do sistema cardiovascular em aulas acompanhadas por um repertório musical que normalmente parece ser motivante para os participantes.

Os métodos de treinamento desportivo utilizados em outras modalidades como ciclismo de estrada, natação e corrida são amplamente utilizados no Bike Indoor, o treinamento contínuo, intervalado anaeróbio e aeróbio, fartlek, podem ser observados na maioria das aulas de ciclismo indoor em renomadas academias de ginástica do Rio de Janeiro.

O Bike Indoor possui dois posicionamentos básicos, o praticante pode pedalar sentado ou em pé, sem contato com o selim. Existem variações de pegadas no guidom, conhecidas como pegada um (as mãos ficam bem próximas ao centro do guidom) pegada dois (as mãos ficam um pouco mais afastadas em relação a pegada um), pegada três (segura-se nas extremidades do guidom). Destes posicionamentos, combinados com implementações de carga, surgem as variações de estilos de aula, o que alguns professores costumam chamar de diferentes terrenos ou Ali Terrains. Estes seriam analogias com terrenos verdadeiros que o ciclista "outdoor" encontra em seus treinamentos, denominação que acho incoerente pelo fato de termos nas aulas de ciclismo indoor, basicamente dois tipos de terrenos, subidas e planos. Os diferentes posicionamentos na bike, associado a variação de cargas possibilitam diversas estratégias de treinamento.

Levando-se em consideração estes dois tipos de terrenos citados acima, teremos algumas técnicas que nortearam todas as aulas desta modalidade.

- **Plano sentado:** Esta seria a primeira técnica executada por um iniciante na modalidade, consistindo simplesmente no ato de pedalar sentado na bicicleta estacionária com uma carga leve ou moderada.

- **Ladeira sentado ou escalada sentado:** Esta técnica simula a pedalada em ladeiras, ainda com o apoio do selim, aumenta-se a resistência na roda o que tornará a pedalada mais difícil. É importante que haja um aumento progressivo da carga para que haja uma melhor adaptação por parte dos alunos e também para evitar o risco de lesões.

- **Ladeira fora do banco ou escalando em pé:** Uma variação da técnica de subida simulando o ciclista escalando uma íngreme estrada é a saída do banco. A carga pesada será mantida ou incrementada e o praticante não mais utilizará o apoio dos glúteos no selim. Normalmente esta técnica parece ser mais estimulante para os alunos do que a anterior.

- **Running ou correndo:** Nesta técnica o aluno, utilizando uma carga leve ou moderada, pedalará fora do banco, o tronco ereto num ângulo de 90 graus em relação a bicicleta parece ser a posição corporal mais confortável e utilizada por alunos experientes e por muitos professores desta modalidade, a pegada que melhor permite essa postura corporal é a número dois. Esta técnica exige um nível maior de coordenação motora por parte do praticante, recomenda-se um cuidado especial com as primeiras vezes que o aluno venha executá-la.

- **Saltos ou jumps:** Esta técnica é recomendada para alunos mais avançados ou que não tenham muito tempo de prática, mas que já executem bem as técnicas citadas anteriormente, demonstrando uma predisposição natural para o desempenho da modalidade. Os saltos consistem em alternar a posição sentada com a fora do banco em pequenos intervalos de poucos segundos, aumentando o ritmo da pedalada na hora da saída do selim. Apesar desta técnica, em relação as outras aqui apresentadas, ser talvez a que menos seja coerente com as técnicas utilizadas nos treinamentos de ciclismo outdoor, ela parece agradar bastante por parecer desafiante para os alunos, parecendo aumentar a motivação da aula.

- **Sprints:** Oriunda do inglês esta palavra significa corrida de curta distância. Tanto no ciclismo como na corrida a pé, o sprint consiste em um aumento repentino da velocidade, normalmente utilizado nos metros finais de uma competição. No caso do ciclismo, o ciclista utiliza a relação de marchas mais potente que haja em sua bike, tornando a sua pedalada o mais forte possível. Este raciocínio me leva discordar de algumas literaturas que sugerem que se utilizem cargas leves a moderadas na bicicleta estacionaria para realização de um sprint, acredito que para uma melhor simulação de um sprint real em uma competição de ciclismo, se deveria usar uma carga de moderada a pesada, jamais uma carga leve.

Alguns equipamentos desenvolvidos para uma melhor performance e conforto do ciclista de estrada e de Mountain Bike, são também utilizados nas aulas de Bike Indoor. Sapatilhas, bermudas com forros especiais, pedais com clipe, blusas que absorvem o suor e caramanholas (garrafas) são alguns exemplos de materiais utilizados por atletas de ciclismo e também por praticantes de Bike Indoor. Muitos praticantes utilizam apenas uma capa para bancos de bicicletas, estas capas são preenchidas por uma espécie de gel e são conhecidas no mercado como "capas de gel", são muito utilizadas, pois evitam o desconforto gerado pelo contato prolongado do praticante com o banco, tornando-se uma alternativa as tradicionais bermudas de ciclismo.

Ginástica Aeróbica

É um tipo de treinamento aeróbico que utiliza grande variedade de movimentos dos membros inferiores e superiores repetidos, provocando,

constantemente, uma sobrecarga no sistema cardiovascular. Isso aumenta a necessidade de absorção de oxigênio, realizando uma espécie de treinamento ao coração, os pulmões e o sistema cardiovascular, que irá proporcionar o transporte desse oxigênio mais rápido e eficaz a todas as partes do corpo (AFAA - Aerobic and Fitness Association of America).



Origem

No final dos anos 60, o Dr. Kenneth Cooper desenvolveu, junto à Força Aérea Americana, uma avaliação para medir a condição cardiovascular dos militares, conhecido como teste dos 12 minutos. O teste correspondia à distância percorrida correndo ou caminhando nesse espaço de tempo.

No início da década de 70, Jack Sonensen desenvolveu um programa denominado "aerobic dancing", já preocupado com as divisões da aula: flexibilidade, aquecimento, rotinas de dança aeróbica e esfriamento.

A parte principal da aula compreendia pequenas coreografias com música, utilizando passos simples, que duravam cerca de 15 a 30 minutos, enfatizando a continuidade. Porém, a proposta apresentada com maior fundamentação fisiológica e pedagógica foi desenvolvida pela Dra. Phyllis C. Jacobson, denominado "Hookes on Aerobics".

Na década de 80, houve um incremento significativo de programas de ginástica aeróbica e a sua implantação em clubes, academias e centros esportivos. No final da década de 80 a ginástica aeróbica se transformou em um esporte competitivo de alto nível.



A ginástica aeróbica de competição caracteriza-se por ser uma atividade intensa, alegre, com movimentos e expressões corporais diversificados e bem marcados, com um acompanhamento rítmico e musical. Os atletas precisam demonstrar muito

dinamismo, força, flexibilidade, coordenação e ritmo sincronizados com o acompanhamento musical. Seus eventos são divididos em cinco: individual feminino e masculino, pares mistos, trios e grupos de seis.

Em 1994, a FIG (Federação Internacional de Ginástica) decidiu organizar os campeonatos mundiais de Ginástica Aeróbica Esportiva e estruturar o esporte de acordo com as outras modalidades da ginástica. O primeiro Campeonato Mundial oficial foi realizado em 1995 em Paris e contou com a participação de 34 países.

O Brasil é, segundo a FIG, o país com o maior número de participantes – há aqui mais de 500 mil pessoas envolvidas com a ginástica aeróbica. Outros países de alto nível no esporte são: Argentina, Austrália, Nova Zelândia, Estados Unidos, Japão, Alemanha, Itália, Espanha e Romênia.

A ginástica aeróbica é uma atividade física realizada em grupo e tem um ritmo determinado pela música escolhida pelo professor.

Os passos básicos da ginástica aeróbica são usados na construção das coreografias e rotinas que são responsáveis pela manutenção da intensidade do exercício.

Outras modalidades da ginástica aeróbica:

- **Aerofight:** Aula que reúne os movimentos da ginástica aeróbica com os de luta;
- **Aerojazz:** É uma aula de ginástica aeróbica, embalada pela música e combinação de passos do jazz;
- **Aerojumping:** Nessa aula, os exercícios são desenvolvidos em cima um minitranpolim;
- **Aerosalsa:** Composta por movimentos da ginástica aeróbica, da dança e música latina;
- **Aeroaxé:** Combina exercícios da aeróbica, com a música e dança baiana.

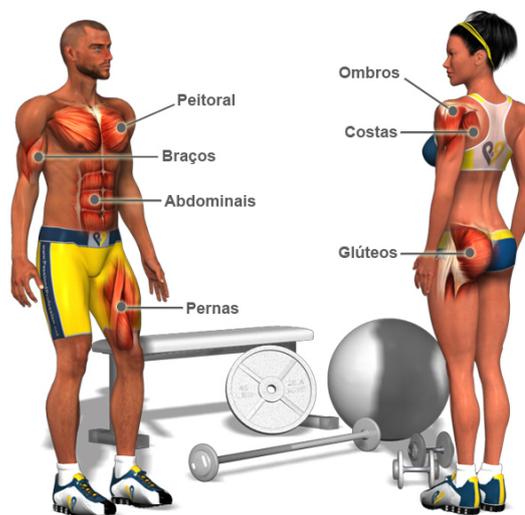
Materiais e Equipamentos para a Ginástica Aeróbica

- Halteres;
- Barras com anilhas;
- Caneleiras;
- Elásticos;
- Steps;
- Barras fixas e paralelas;
- Colchonetes.

Musculação

A musculação é uma atividade física versátil, geralmente com a utilização de pesos nos treinos. Não pode ser considerado um esporte, mas é um instrumento para o condicionamento físico das pessoas, sejam atletas ou não.

A musculação é a base de esportes como o Fisiculturismo (musculação de competição) e o levantamento de peso (básico e olímpico). Além disso, atletas de inúmeras modalidades utilizam a musculação para o preparo físico específico em seus esportes.



A musculação pode ser praticada por pessoas a partir dos 14 anos, sendo indicada inclusive para os idosos. As academias devem dar todo o suporte aos usuários, em relação aos exercícios e pesos específicos para sua idade, condição física e objetivos desejados com o treinamento.

Os principais benefícios da musculação são:

- Aumento da massa muscular
- Redução da gordura corporal
- Mantem a pele esticada em caso de emagrecimento
- Aumento da densidade óssea
- Alivia os sintomas da artrite
- Previne dores nas costas e melhora a postura
- Elevar a taxa metabólica
- Melhora a circulação e pode diminuir a pressão arterial

Em academias, o treino que visa o condicionamento físico é realizado em séries, que trabalham partes do corpo em separado, como a porção inferior do corpo, a porção superior do corpo, braços e cintura. A quantidade de pesos utilizados é definida pelo instrutor da academia, considerando as condições físicas da pessoa. Uma série inicial normalmente é utilizada por três meses. Após esse tempo, a série é modificada aumentando alguns pesos e modificando alguns exercícios, trabalhando outros músculos.

Para evitar lesões musculares, é fundamental o alongamento antes e depois dos exercícios físicos.

Quanto à origem da musculação, existem registros em paredes de Capelas Funerárias no Egito que datam de 4.500 anos, e que mostram homens levantando pesos como uma atividade física.

GINÁSTICA MÉDICA OU CINESIOTERAPIA

A ginástica médica ou cinesioterapia é definida etimologicamente como a arte de curar, utilizando todas as técnicas do movimento. Licht (1965) definiu exercício terapêutico como

“movimento do corpo ou das partes corporais para alívio de sintomas ou melhorar a função”.



Auguste Georgii (1847), ao utilizar o termo cinesioterapia, propunha esta definição: “O tratamento das doenças através do movimento”; a cinesioterapia ativa é assim a parte da fisioterapia que utiliza o movimento provocado pela atividade muscular do paciente com uma finalidade precisamente terapêutica. É o que há muito tempo se chamou de ginástica médica em oposição à ginástica geral, cujos propósitos são essencialmente higiênicos ou estéticos. Entretanto essa noção de movimento é muito restritiva, portanto se incluem inteiramente no quadro da cinesioterapia ativa solicitações musculares de estabilizações que não induzem nenhum deslocamento das alavancas ósseas.

Ginástica Laboral

É a ginástica que acontece em pequenos espaços do trabalho, com finalidade de prevenir lesões por esforços repetidos e se caracteriza com exercícios compensatórios à atividade repetida.



Embora as primeiras manifestações de atividades físicas em empresas datem de mais de 100 anos, a Ginástica Laboral é um ramo relativamente novo para a maioria das empresas.

A Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho.

A Ginástica Laboral não sobrecarrega nem cansa o funcionário, porque é leve e de curta duração. O objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que:

- Trabalham a reeducação postural,
- Aliviam o estresse,
- Diminuem o sedentarismo;
- Aumentam o ânimo para o trabalho;

- Promovam a saúde e uma maior consciência corporal;
- Aumentam a integração social;
- Melhoram o desempenho profissional;
- Diminuem as tensões acumuladas no trabalho;
- Previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).
- Diminuem a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.

Dentre as lesões mais frequentes podemos citar:

- **Na coluna cervical:** síndrome da tensão cervical e síndrome do desfiladeiro torácico;
- **No ombro:** tenossinovite do bíceps e tendinite do músculo supra espinhoso;
- **No cúbito (cotovelo):** epicondilites;
- **No punho:** tenossinovite dos flexores do punho e dedos, tenossinovite dos extensores do carpo e dedos, tendinite de Dequervain e síndrome do túnel do carpo;
- **Na mão:** fascite palmar e miosite dos lumbricais.
- **Outros problemas na coluna como:** hiperlordose, escoliose, entre outros.
- Encurtamentos musculares.

Para as empresas, a incorporação da Ginástica Laboral pode trazer muitos benefícios como:

- Redução de faltas dos funcionários;
- Aumento da produtividade;
- Redução de quedas;
- Maior integração da equipe etc.

Tipos de Ginástica Laboral

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória e a Compensatória.

1- A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Geralmente tem duração de 5 a 10 minutos.

2- A Ginástica Compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

De que forma a Ginástica laboral é definida?

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de

relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT

Termos importantes:

L.E.R. (Lesões por Esforços Repetitivos) – foi criada para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e articulações dos membros superiores e eventualmente membros inferiores, e que têm relação direta com as tarefas, ambientes e organização do trabalho. De acordo com a Organização Mundial de Saúde as L.E.R.s são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. A cada 100 trabalhadores na região Sudeste, por exemplo, um é portador de L.E.R. A maior incidência da doença acontece na faixa etária de 30 a 40 anos.

D.O.R.T. (Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho) - é a mais nova terminologia adotada pelo INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) e tenta ampliar o conceito da doença para distúrbios inflamatórios e ou oriundos da compressão de nervos, provocados por atividades que exigem do trabalhador uma sobrecarga física ou atividades que demandam uma sobrecarga psíquica.

Ergonomia - conjunto de ciências e tecnologias que buscam a adaptação entre o ser humano e seu trabalho. O objetivo básico da Ergonomia é adaptar as condições de trabalho (máquinas, locais, ferramentas) às características do ser humano. Quando a sintonia entre trabalho e trabalhador é alcançada, os benefícios são rapidamente percebidos.

Corporate Fitness ou Academia Corporativa - academias dentro das empresas. Há alguns anos, as empresas vêm criando espaços, dentro de seu ambiente, destinados ao treinamento físico de seus colaboradores, o que melhora a qualidade de vida individual e por consequência os níveis de saúde da população da empresa, diminuindo os custos com assistência médica e aumentando a produtividade.

Ginástica Corretiva

É a ginástica que possui exercícios definidos para corrigir defeitos posturais e desvios da coluna vertebral, também conhecida como cinesioterapia, é ministrada por fisioterapeutas, fisiatras e/ou professores de Educação Física especializados.

A Ginástica Corretiva é uma atividade de caráter preventivo e terapêutico, indicada a pessoas de todas as idades que apresentem problemas de coluna como: cifose, escoliose e lordose, hérnias de disco e diversos tipos de artrose.

Proporcionando o alívio das tensões e estresse, a Ginástica Corretiva Postural diminui e até elimina dores e facilita os movimentos corporais.



A Ginástica Corretiva Postural complementa as técnicas de Pilates e RPG proporcionando consciência corporal nas atividades físicas de fortalecimento muscular sem riscos de lesão.

Pilates

Joseph Pilates (1880-1967) foi um alemão que sofreu, durante a infância, de raquitismo, asma e febre reumática. Tais acontecimentos levaram-no a interessar-se pelo estudo da anatomia e fisiologia humana e dos fundamentos de medicina oriental. Utilizando seus conhecimentos e para evitar passar o resto da vida dependente de uma cadeira de rodas, Pilates desenvolveu cerca de 500 exercícios que o ajudaram, bem como aos seus seguidores, a levar uma vida longa e sã.

Dessa maneira, o Método Pilates surgiu como uma excelente opção de fisioterapia para qualquer tipo de problemas ou deficiência física. Mas não é necessário ter uma doença concreta para praticar Pilates: é um tipo de exercício que faz bem a qualquer pessoa e, além disso, ajuda a equilibrar a mente, pois atua a nível psíquico, melhorando o autoconhecimento e diminuindo os níveis de ansiedade e stress.

Entre as inúmeras vantagens que o Pilates oferece, devemos destacar o aumento da flexibilidade, a ativação dos músculos do tronco e a melhoria da estabilidade pélvica e lombar, o que contribui para uma melhor postura, sem dores nas costas.

Desenvolve os músculos mais profundos do abdômen e das costas, o Pilates atua diretamente na sustentação da postura, e por consequência melhora o alinhamento postural. Porém, sem uma avaliação individualizada, com objetivos definidos de forma criteriosa, o Método Pilates pode até piorar a postura pois os músculos mais fracos serão vencidos pelos mais fortes.

O Método Pilates consiste em um conjunto de exercícios controlados, pausados e metódicos, através dos quais se exercitam todos os músculos do corpo. Quem pratica Pilates ganha elasticidade e flexibilidade (possibilita movimentos mais harmoniosos), define e tonifica o corpo além de ter melhor consciência corporal.

O método Pilates não escolhe gênero nem idade. Conta com um grande número de

exercícios de intensidade e dificuldade muito variáveis, que tanto se podem adaptar a crianças como a adultos.

No Pilates é preciso ter concentração, tanto na respiração como na realização correta dos exercícios, para, assim, conseguir desligar-se de todos os problemas e atingir a neutralidade mental. Mas, mesmo se não conseguir, o exercício ajuda a relaxar tanto física como mentalmente.

Cada sessão de Pilates dura uma hora. Praticá-lo três vezes por semana é o ideal, mas, com apenas duas sessões por semana já se verificam algumas mudanças.

As aulas de Pilates são ideais para mulheres que procuram um exercício tranquilo, mas que as mantenha em forma, para homens que pretendam complementar outros exercícios e ganhar flexibilidade ou para idosos que queiram aumentar a sua resistência face aos desafios do cotidiano e fazer exercício sem correrem o risco de se lesionar.

R.P.G. (Reeducação Postural Global)

A R.P.G. (Reeducação Postural Global) é uma técnica muito usada para correção de escoliose, hipercifose, gibosidade (corcunda) ou quaisquer desvios da coluna vertebral ou membros (pernas ou braços).



A técnica da RPG foi desenvolvida pelo Dr. Philippe E. Souchart na França, no início dos anos 70. Baseia-se na teoria do campo fechado. Esta teoria esclarece que o ser humano para conseguir permanecer em pé, correr e realizar a infinidade de movimentos diários, depende da harmonia das cadeias musculares, da dinâmica e cadeias musculares da estática, que com suas contrações e descontrações constantes e precisas permite-nos realizar uma infinidade de movimentos com equilíbrio e graça. Somente o fato de ficarmos em pé, já é algo maravilhoso.

Questionário

01. Como pode ser definida a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento?

- a) Resistência muscular.
- b) Força muscular.
- c) Potência muscular.
- d) Tônus muscular.

02. A ginástica localizada (G.L.) desenvolve o desempenho físico e as habilidades motoras, através dos seus conteúdos específicos. Assinale a alternativa correta, quanto aos elementos específicos da GL.

- a) Força, R.M.L, flexibilidade e coordenação.
- b) Força, flexibilidade, coordenação, ritmo e velocidade.
- c) Resistência aeróbica, descontração, equilíbrio e velocidade.
- d) Coordenação, ritmo, velocidade e resistência anaeróbica.

03. A ginástica aeróbica é uma atividade proposta para alunos da 1ª série do Ensino Médio, no 4º bimestre letivo, no âmbito do tema “Ginástica – práticas contemporâneas”, que envolve mobilização de conceitos específicos. A seguir, quatro deles são elencados. Leia com atenção e verifique se a definição corresponde verdadeiramente a cada respectivo conceito:

I. “INTENSIDADE”: É o grau de esforço momentâneo necessário à realização de um exercício, traduzido pela quantidade de energia utilizada na sua execução, representada, no caso da ginástica aeróbica, pelo percentual de Frequência Cardíaca (FCM).

II. “VOLUME”: É a quantidade de trabalho realizado, representada pela duração e frequência das sessões.

III. “RESISTÊNCIA AERÓBICA”: É a capacidade de realizar movimentos por um curto período de tempo, com utilização predominante de mecanismos aeróbios (que ocorrem na presença do oxigênio) de produção de energia.

IV. “MOVIMENTOS DE BAIXO IMPACTO”: São aqueles em que pelo menos um dos pés permanece em contato com o solo ou bem próximo dele. Exemplos: marcha, saltitos, elevação de joelhos grapevines (deslocamento lateral cruzado, deslocamento lateral em 4 tempos)

Considerando conceitos e definições elencados acima, assinale a alternativa correta:

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

04. A ginástica localizada, segundo Bregolato (2006), deve ser trabalhada na escola, por desenvolver a flexibilidade e resistência muscular, que são consideradas _____. Assinale a alternativa que completa a lacuna:

- a) Habilidades motoras;
- b) Habilidades físicas;
- c) Capacidades motoras;
- d) Qualidades físicas;

05. A maioria das músicas utilizadas nas aulas de Ginástica Aeróbica e Ginástica Local são escritas com frases musicais de:

- a) 3/6 ou 6/6 tempos.

- b) 2/6 ou 3/6 tempos.
- c) 3/6 ou 6/9 tempos.
- d) 4/6 ou 6/9 tempos.
- e) 4/4 ou 4/8 tempos.

06. A aula de Ginástica Localizada sempre é desenvolvida com um acompanhamento musical, pois, além de a música ser um fator motivante, o ritmo musical determina a velocidade de execução dos exercícios. Dessa forma, o ritmo musical utilizado na parte específica de uma aula de Ginástica Localizada é de:

- a) 100 BPM.
- b) 150 a 160 BPM.
- c) 100 a 110 BPM.
- d) 155 a 180 BPM.
- e) 120 a 130 BPM.

07. Muitas aulas de Ginástica Localizada dão ênfase a certos grupos musculares. As aulas de GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas) são um exemplo disso. Durante a execução dos exercícios abdominais deve-se adotar uma posição de pernas que permita minimizar a atuação do músculo ílio-psoas, com o objetivo de reduzir a tensão da região lombar e otimizar a ação dos músculos abdominais. Assinale a alternativa que apresenta corretamente a posição recomendada.

- a) Manter os joelhos estendidos e os pés apoiados sobre o solo durante o exercício.
- b) Manter os joelhos flexionados e os pés apoiados voluntariamente sobre o solo durante o exercício.
- c) Manter os joelhos flexionados e os pés apoiados sobre o solo com ajuda externa para fixá-los.
- d) Manter o quadril flexionado e as coxas elevadas de forma que o ângulo do quadril seja de aproximadamente 90°.
- e) Manter os joelhos flexionados e os pés apoiados voluntariamente sobre o solo e bem próximos do púbis.

08. Segundo Bregolato (2006) a ginástica localizada deve ser trabalhada na escola, porque desenvolve que tipo de qualidades físicas?

- a) Flexibilidade e resistência muscular;
- b) Agilidade e coordenação;
- c) Flexibilidade e equilíbrio;
- d) Força e coordenação;
- e) Coordenação e equilíbrio.

09. A ginástica laboral aplicada no meio do expediente de trabalho é denominada

- a) relaxante.
- b) preparatória.
- c) compensatória.
- d) corretiva.
- e) introdutória.

10. Quando se estuda ginástica laboral um dos termos mais utilizados é o conhecido “DORT”, que significa

- a) doenças originalmente relacionadas ao trabalho.
- b) distúrbios orgânicos relativos ao trabalho.
- c) distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.
- d) doenças ortomoleculares relativas ao trabalho.
- e) diartroses osteoarticulares relativas ao trabalho.

11. A ginástica compensatória, muito utilizada entre os profissionais de Educação Física, tem o objetivo principal de corrigir:

- a) a ausência de estruturação muscular inata.
- b) as deficiências posturais estruturadas existentes.
- c) os esforços para a eliminação dos defeitos posturais existentes.
- d) os esforços diários e as deficiências físicas.
- e) os desequilíbrios decorrentes dos esforços diários e as debilidades físicas existentes.

12. Assinale a alternativa errada em relação a Ginástica Laboral:

- a) Foi criada visando o bem estar dos funcionários, melhorando sua qualidade de vida e, conseqüentemente a maior produtividade.
- b) A Ginástica Laboral “são exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, menor possibilidade de comprometimento da integridade do corpo” (Realce, 2001).
- c) A Ginástica Laboral preparatória tem a duração de 10 a 15 minutos, realizada durante o trabalho, tendo como objetivo preparar o trabalhador, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas tarefas.
- d) A Ginástica Laboral compensatória com duração de 5 a 8 minutos, acontece nas pausas do trabalho, atuando com exercícios de compensação aos esforços repetitivos/posturais inadequados.
- e) Ginástica Laboral de relaxamento é realizada após o expediente com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares mais envolvidas na tarefa diária.

13. Qual a contribuição da Ginástica Laboral no local de trabalho?

- a) Atender às necessidades de organização na rotina de trabalho;
- b) Contribuir para as soluções práticas exigidas pelo cotidiano, auxiliando na rotina trabalhista;
- c) Proporcionar ao trabalhador uma melhor utilização de sua capacidade funcional por meio de exercícios terapêuticos, a partir de uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada indivíduo;
- d) Ter bom senso, humildade de reconhecer as limitações e harmonizar o ambiente de trabalho;
- e) Ajudar o trabalhador a identificar os valores que estão subjacentes à ação do humano, aumentar seu poder de concentração para um melhor desempenho profissional e para orientar a forma de organizar sua vida privada.

14. Qual o conceito de Ginástica Laboral?

- a) A Ginástica Laboral é uma sequência de exercícios diários realizada no ambiente de trabalho e que utiliza atividade física para compensar os esforços e sobrecargas musculares no dia-a-dia.
- b) A Ginástica Laboral nada mais é do que uma série de exercícios com um número elevado de repetições para aumentar o desempenho do profissional em seu local de trabalho.
- c) A Ginástica Laboral é um exercício feito no ambiente de trabalho, que melhora a resistência cardiorrespiratória, a força muscular, a flexibilidade, além de queimar muitas calorias.
- d) A Ginástica Laboral é a prática de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro.
- e) A Ginástica Laboral é a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins de aperfeiçoamento físico e mental.

15. O corpo humano é formado em média por 206 ossos, que sustentam todos os órgãos e músculos. Não é fácil manter essa estrutura no lugar, e quem acaba sobrecarregada, muitas vezes, é a coluna. Estudos apontam que 80% da população mundial sofre com dores na coluna. A má postura, além da dor, causa vários problemas permanentes, como: escoliose, hérnia de disco e até deformação. Observando o crescente número de pessoas com problemas de má postura e dores, foi criado um método para corrigir problemas posturais, utilizado para a harmonia dos ossos e músculos. Identifique nas alternativas a seguir o nome do Fisioterapeuta Francês criador do método de Reeducação Postural Global (RPG)?

- a) Jean Langer;
- b) Philippe Emmanuel Souchard;
- c) Eduard Rufca;
- d) Philippe Langer;
- e) Jean Souchard.

16. Após realizar uma aula de Educação Física na qual foi solicitada grande variação de exercícios abdominais, um aluno questiona o professor sobre a importância dessas atividades. O professor responde, corretamente, que sua principal função está:

- a) no alongamento dorsal.
- b) na melhoria da postura.
- c) no aumento da flexibilidade local.
- d) na queima da gordura localizada.

17. Quais males o alongamento pode evitar após cada exercício?

- a) Elimina o cansaço
- b) Diminui as dores
- c) Diminui as contrações

18. Mesmo que você não pratique exercícios, o alongamento também pode ser útil. Por quê?

- a) Diminui o sono e dá mais disposição
- b) Ajuda a emagrecer
- c) Melhora a circulação e alivia a tensão

19. Os exercícios, além de melhorar a forma física, também podem trazer outro tipo de satisfação. Qual o benefício psicológico de se tornar ativo?

- a) Aumenta a capacidade de raciocínio
- b) Aumenta a autoconfiança e diminui a ansiedade
- c) Aumenta o desempenho nos estudos

20. Qual é a melhor posição para alongar os tendões do músculo que ficam atrás da coxa?

- a) Em pé
- b) Deitado
- c) Sentado

21. Qual o objetivo do alongamento da panturrilha?

- a) Esticar o músculo gastrocnêmio
- b) Esticar o músculo inferior da coxa
- c) Esticar o músculo sóleo

22. Com que objetivo foi desenvolvido o alongamento da lombar?

- a) Melhorar a flexibilidade e o relaxamento
- b) Melhorar a agilidade e a resistência
- c) Evitar dores nos ossos

23. Por que os exercícios de aquecimento são importantes para qualquer atividade física?

- a) Evita cansaço prematuro
- b) Ajuda a evitar lesões e estimula a circulação
- c) Combate dores nos músculos

24. Qual deve ser a primeira etapa para um bom trabalho de alongamento?

- a) Inspirar e erguer os braços lateralmente
- b) Inspirar e fazer polichinelos
- c) Inspirar e correr

25. Qual deve ser o movimento dos braços para se alongar a cintura e a coluna?

- a) Esticar um braço para cima e para frente
- b) Esticar os dois braços para cima e para frente
- c) Esticar os braços apenas para frente

26. Qual a principal função dos músculos?

- a) fazer o metabolismo do cálcio
- b) oxigenar os tecidos corporais
- c) converter energia em movimento

27. Que tipo de músculo é encontrado no útero?

- a) músculo liso
- b) músculo esquelético
- c) músculo estriado

28. Os exercícios para braços, ombros e peito devem ser realizados por:

- a) Apenas homens
- b) Homens e mulheres
- c) Apenas mulheres

29. O fortalecimento da parte superior do corpo, combinado com atividades aeróbicas, pode trazer que benefício para o praticante?

- a) Melhor funcionamento dos rins
- b) Aumento da taxa de metabolismo
- c) Eliminação de dores musculares

30. Qual destes passos não deve ser realizado durante e execução de uma flexão?

- a) Manter as costas retas
- b) Manter o abdômen contraído
- c) Arquear os braços

31. Qual dos movimentos abaixo é realizado principalmente pelos músculos da parte superior do corpo?

- a) Hidroterapia
- b) Caminhar
- c) Erguer objetos pesados

32. Qual dos músculos abaixo não é encontrado nos membros superiores do corpo humano?

- a) Sartório
- b) Peitoral
- c) Deltóides

33. Qual a importância de se fazer exercícios para as pernas que trabalhem todos os principais grupos de músculos?

- a) Não criar um desequilíbrio de força
- b) Fortalecer os glúteos junto com as pernas
- c) Evitar câibras

34. Neste exercício, os grupos de músculos da parte externa da coxa e do quadril ficam contraídos, enquanto o quadríceps, na parte frontal da coxa, e os glúteos fazem o movimento que estende a perna no quadril e no joelho. Que exercício é este?

- a) Pressão da coxa e glúteo
- b) Pressão da parte externa da coxa
- c) Levantamento da parte interna da coxa

35. Por qual motivo a pressão composta das articulações recebe o nome de composta?

- a) Trabalha mais de um músculo
- b) Envolve mais de uma articulação
- c) É praticado em duplas

36. Quais são os benefícios da realização da extensão dos quadríceps?

- a) Fortalece o quadríceps e mantém a patela no lugar
- b) Fortalece o quadríceps e todos os músculos da coxa
- c) Fortalece os quadríceps e o glúteo

37. Além dos quadríceps, que outra parte do corpo humano é fortalecida pela pressão a 30º?

- a) Glúteo
- b) Costas
- c) Joelho

38. Qual destes exercícios fortalece os glúteos e relaxa as costas?

- a) Inclinação pélvica
- b) Levantamento da parte externa da coxa
- c) Pressão da coxa e glúteo

39. Durante a realização da extensão do quadril com joelho flexionado as pessoas com pressão alta não devem realizar um movimento. Que movimento é esse?

- a) Ficar na posição de quatro
- b) Abaixar a cabeça
- c) Flexionar o joelho

40. Segundo Germain (2002), quando um músculo atravessa mais de uma articulação, ele é chamado de:

- a) Monoarticular;
- b) Poliarticular;
- c) Agonista;
- d) Antagonista;