

A PERCEPÇÃO E OBJETIVOS DAS MULHERES PRATICANTES DE JUMP SOBRE AS AULAS MINISTRADAS NAS ACADEMIAS DE TRINDADE – GO

Jaquelliny Soares de Lima¹
Tailliny Fernandes de Paula¹
Prof. Esp. Edson Vicente de Oliveira²

RESUMO

As aulas de *Jump* promovem a melhora da aptidão física geral, através de coreografias executadas sobre uma superfície elástica com variação de ritmo e movimentos, de forma intervalada, com alto impacto no condicionamento cardiorrespiratório. O objetivo deste estudo foi identificar e avaliar a percepção sobre as aulas e objetivos das mulheres praticantes de jump nas academias de Trindade/Go. Para tanto foram aplicados sessenta questionários, cujas perguntas norteavam-se em torno do tempo de prática, frequência semanal, objetivos, benefícios e percepção sobre as aulas. Concluindo que, a maior parte destas mulheres pratica a modalidade a menos de um ano, onde as mesmas informaram que seu maior objetivo é a Saúde e o lazer.

PALAVRAS-CHAVE: ... Exercício físico. Jump. Benefício. Academia.

PERCEPTION AND OBJECTIVES OF WOMEN PRACTICING ON THE JUMP CLASSES TAUGHT IN ACADEMIES OF TRINDADE

ABSTRACT

Jump classes promote improved overall fitness through choreographies performed on an elastic surface with variation of rhythm and movement, at intervals, with high impact on cardiorespiratory fitness. The aim of this study was to identify and evaluate the perception of the lessons and objectives of women who practice jump in gyms Trinity / Go. For both sixty questionnaires were administered, whose questions revolved around the practice time, weekly frequency, goals, benefits and perceptions about classes. Concluding that most of these women practicing sport less than a year, where the same said his biggest goal is health and leisure.

KEY-WORDS:.. exercise. Jump. Benefit. Academy.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp. Edson Vicente de Oliveira, Faculdade União de Goyazes;

1. INTRODUÇÃO

O público feminino vem crescendo cada dia mais no cenário fitness. Essa nova população frequentadora das academias possuem como características a versatilidade e exigência durante as aulas e com o trato profissional, tornando assim cada vez mais necessário o esforço e conhecimento, além de estratégias dos professores e treinadores na manutenção das clientes, bem como proporcionar uma melhora significativa na vida das praticantes em relação ao bem – estar físico, a autoestima, saúde dentre outras melhorias proporcionadas pela prática do exercício físico.

Segundo Pereira et al. (2012) o corpo humano, muitas vezes objeto de desejo, desde muito cedo na história da humanidade assumiu diferentes papéis e funções sociais, valorativas e educacionais. O corpo já foi e é estudado de maneiras diversas, complexas e até mesmo contraditórias. Já foi dissecado para que se pudesse compreender o que nele há e como funciona; já se analisou a mente para tentar-se compreender os mecanismos que comandam o corpo; já se discutiu o corpo como sede de signos sociais, etc. Mas, hoje ele assume características ainda mais complexas, que por vezes o classificam como a “morada” da vontade e dos desejos do homem, por outras como o cárcere privado que aprisiona uma alma incompatível com o corpo que habita; e ainda como objeto de desejo relativo ao consumo. Por esta razão existe um mercado disposto a oferecer possibilidades variadas à transformação do corpo “normal” em corpo “belo”, conforme os ditames da indústria da moda e das mídias.

O desejo pela “aquisição” desse corpo “belo” faz com que cada vez mais pessoas busquem alternativas absurdas de transformação que acabam colocando a saúde em risco, desencadeando patologias como bulimia e anorexia, doenças já comuns em alguns grupos sociais tais como, mulheres, adolescentes de ambos os gêneros, modelos, etc. Envolto por tais questões, e conscientes de que a educação física possui papel importante como mediação na formação de conceitos e opiniões de crianças e adolescentes na escola, foi mobilizado a refletir sobre os diferentes

papéis que as mídias atuais podem assumir nesse processo de busca pelo corpo instituído, pela moda e pelas mídias, como sendo “belo” a qualquer custo. Acredita-se que tais reflexões poderão contribuir para que outros professores de educação física possam repensar suas práticas pedagógicas na escola para a discussão sobre corpo, saúde e beleza (PEREIRA *et al*, 2012).

Nos dias atuais muitas inovações vêm chegando ao mercado fitness, dentre as modalidades mais praticadas pelas mulheres nas academias, destacam-se as aulas de ginástica que foram criadas a um bom tempo atrás mais tem lançado cada dia uma novidade que por alguns profissionais é considerado “modinha”, ou seja, algo passageiro existe também aqueles professores que acreditam nos resultados obtidos através dessas aulas, que é o caso das aulas de jump, uma modalidade bastante conhecida nesse meio e que na maioria das academias de ginásticas ela é praticada.

Sendo o Jump um programa em que os exercícios propostos são apresentados em forma de coreografias pré-estipuladas modificadas a cada trimestre e cada rotina coreográfica envolve movimentos do simples, médio até o complexo, com execuções em que possibilita a participação de todos os tipos de praticantes seguindo a musicalidade. Os exercícios são variados e tem uma exigência motora de fácil compreensão, porém é solicitada grande concentração para a realização dos movimentos e também manutenção da postura já que todos os exercícios são praticados em uma superfície elástica, melhorando o equilíbrio corporal e funcional.

Entretanto, na comunidade científica são escassos os trabalhos relativos ao tema pesquisado. Torna-se desta forma fundamental na busca da melhoria da qualidade das aulas de jump, na manutenção e estimulação das praticantes, e na concretização dos objetivos, pesquisas que avaliem a percepção por parte das alunas às aulas ministradas, aos benefícios gerados pela prática e às insatisfações ocasionadoras de deserções. Tendo em vistas a necessidade latente por respostas a essas demandadas, este estudo possui como objetivos, identificar e avaliar a percepção sobre as aulas e objetivos das mulheres praticantes da modalidade. Para tanto, foram aplicados questionários estruturados com 60 mulheres frequentadoras de aulas de jump na cidade de Trindade/Go.

A partir disso pretendeu – se conhecer um pouco mais as alunas que usam esses programas dentro das academias, pois esse público vem crescendo cada dia mais e se tornando tendência no mundo do fitness. Além de possibilitar aos professores e treinadores que ministram essas aulas novas ideias para melhorar e aumentar ainda mais o público dentro das academias e assim promover através da mesma uma melhora significativa na vida dos seus praticantes em relação ao bem – estar físico, a autoestima, saúde dentre outras melhorias proporcionadas pelas aulas de jump.

Ao mostrar que com orientações adequadas a ginástica consolida o espaço cultural e corporal crescendo a demanda de profissionais especializados nessa área de atuação, possibilita a perda calórica e aumenta a potencialização da musculatura, com isso surgem as melhorias a composição do corpo mudando o perfil e diminuindo riscos e auxiliando na prevenção a saúde.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 PADRÕES DE CORPO E BELEZA

Nas sociedades contemporâneas ocidentais, a forma física e a aparência que ela revela funcionam como marcas sociais importantes na classificação e hierarquização dos estilos de vida, bem como de ascensão social e afetiva (DAMICO & MAYER, 2006). A procura de muitas pessoas por um corpo que seja considerado belo, isso é, um corpo malhado e livre de gordurinhas indesejáveis, e ainda classificam um corpo bonito sendo alto, sarado, sem rugas, estrias ou celulites, totalmente estereotipado pela chamada indústria da beleza.

O ser humano é um ser corporal. Ele é o dono do seu corpo e deve adaptar-se ao ambiente pelo seu mesmo. A aceitação de si como pessoa, portanto, passa pela aceitação das suas limitações. A natureza e a cultura se interrelacionam, cujos conceitos, arquétipos e modelos se criam e se renovam para novas referências e

orientações da condição humana. Assim, o ser humano, passa a ser modelado por preceitos culturais, se configura como realidade objetiva dos desejos, ideais e fantasias – deixam de ser a natureza primeira (biológica) e se constitui como construção cultural (BENTO, 2007). Não é diferente o imaginário social associado ao próprio corpo, normalmente retratado como sendo atlético, jovem, disposto, com baixo percentual de gordura e imune a problemas de saúde (PALMA *et al.*, 2007).

Segundo Pereira *et al.*, (2012) implantes, próteses, cirurgias, uso de substâncias que aumentem a massa muscular e diminuam o peso, são aliados à musculação para que se adquira um corpo mais forte e com músculos mais definidos. O uso dessas substâncias representa um risco para essas pessoas, ao ser aliado ao desejo de transformação do corpo é o que vêm definindo as práticas corporais, com a possibilidade de se escolher um corpo.

Na última década, um ideal de beleza feminina vem ganhando cada vez mais força, o ideal da magreza ou do corpo muito magro. Propagado e fortalecido pela mídia, esta concepção de corpo belo vem mexendo com o imaginário de muitas mulheres, que mediante alienação, tem arriscado cada vez mais saúde em função de atingir um padrão estético fora da realidade genótipo da maioria dos seres humanos (SANTOS 2008).

Assim, conforme estabelecido em estudos científicos, emagrecer com saúde, seria através de reeducação alimentar acompanhado de dieta recomendada por nutricionistas e exercícios físicos orientados por profissionais de educação física, promovendo vários benefícios à saúde evitando algumas doenças e combatendo outras já desenvolvidas e com isso observar que emagrecer desta forma não é tão rápido quando o almejado por pessoas apressadas, mas além de mais saudável e o mais recomendado para quem quer manter um peso e deixar de sofrer com o efeito sanfona (VIEIRA, 2007).

2.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS

Os diversos benefícios do exercício físico somados ao crescente aumento do número de academias de ginástica promovem uma busca constante por novas modalidades, cada vez mais atraentes, motivantes e eficientes, objetivando atrair mais alunos (BARCELOS, 2006).

O exercício físico vem sendo reconhecido como benéfico na promoção de saúde e prevenção de doenças, havendo relatos antigos sobre esta prática (IBANEZ, 1952; SAVITZ, 1932; HIPOCRATES, 1993). Adams et al., (1985) ressaltam que o primeiro grego a escrever sobre a ginástica médica foi Heródick, por volta do ano 480 A.C; quando desenvolveu um sistema de exercícios baseado na geometria, visando corrigir as várias fraquezas dos corpos de seus alunos.

Atualmente a utilização do mesmo como um eficaz método na prevenção e no tratamento das diferentes doenças, vem sendo ampliada (OLIVEIRA et al. 1999). A prática de exercícios tem sido comprovado como benéfico especialmente no tratamento de doenças cardiovasculares, diabetes e doenças pulmonares. A realização dessa prática também tem sido apontada como redutora do risco de ataques cardíacos, câncer, osteoporose e edema pós-operatório (Graydon et al., 1995; Friendenreich e Courneya, 1996; Love & Voge, 1997; Price & Purtell, 1997; Monk et al., 1997), com isso surgem as academias de ginásticas com suas várias modalidades de treinamento para se trabalhar na melhoria dessas doenças e também os padrões de corpo físico procurado pelas pessoas que o praticam.

2.3 ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Na década de 60 as academias de ginástica começaram a se proliferar nas grandes cidades brasileiras, no entanto sua explosão numérica ocorreu por volta da década de 70, quando se materializou a necessidade de um espaço para o trabalho orientado, ao visar à obtenção do condicionamento físico. A grande expansão das academias de ginástica é considerado um dos maiores fenômenos sociais ocorridos nas últimas décadas.

No Brasil a grande propagação das academias de ginástica teve início com os anais do III Estudos sobre Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas (EGEPE) – Brasília/DF 918 na década de 80, quando centenas de academias foram abertas e a sua prática atingiu principalmente a população jovem (VARGAS, 1998).

Na década de 80 o exercício físico, praticado como uma atividade regular teve reconhecimento como benefício para a saúde e a ginástica aeróbica invadiu as academias. Assim, os profissionais começaram a buscar novas opções no mercado de trabalho, pois a prática esporádica, irregular e sem orientação adequada, podia ser fator desencadeador de problemas de toda ordem (SAFONS, 2000).

As academias de ginástica, segundo a definição dos descritores em Ciências da Saúde (DeCS, 2004) são: Instalações que têm programas que pretendem promover e manter um estado de bem-estar físico para ótimo desempenho e saúde. Toscano (2001) conceitua as academias de ginástica como centros de atividades físicas onde se prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física. Já para Marcellino (1999) as academias são ambientes que possibilitam a prática do lazer. Assim, é importante conhecer a estrutura em que se forma uma academia, bem como os tipos de serviços e a qualidade dos profissionais que nela atuam. Apesar da preocupação dos dirigentes de academias em estar sempre bem atualizados e acompanhando as tendências do mercado, existem divergências de pensamento em relação ao modo de funcionamento dessas organizações, bem como em relação aos tipos de serviços comercializados.

Desse modo, a academia de ginástica se consolida como espaço de cultura corporal, e talvez por isso, cresce a demanda de profissionais especializados para atuar nesse âmbito de trabalho. E a proliferação das academias com ginástica localizadas vem gerando uma elevada concorrência mercadológica, por ser uma das áreas mais procuradas no período atual que exige cada vez mais do professor uma constante preocupação com a autoimagem para se manter no mercado de trabalho (COELLHO FILHO, 2010).

2.4 GINÁSTICA LOCALIZADA

A ginástica localizada surgiu praticamente junto com a aeróbica e no começo era pouco frequentada devido ao grande sucesso da aeróbica. Mas nenhuma atividade física é completa por si só e todo esportista de qualquer modalidade

deveria fazer outros exercícios no sentido de promover melhor harmonia muscular obtendo mais rendimento na atividade principal ou no mínimo promover um relaxamento através da própria quebra da rotina do treinamento, principalmente. No entanto, existem entre os estudiosos de aulas de ginásticas aqueles que desacreditam em seus potenciais, pois cria instabilidade ao corpo forçando – o a ativar os músculos estabilizadores (lombar e abdômen da maneira como vem sendo praticado).

Para Marcellino (1999) as ginásticas localizadas possibilitam eliminação dos ácidos lácticos, desintoxicação dos tecidos, potencialização e oxigenação da musculatura, favorecendo a hipertrofia dos membros inferiores (músculos das pernas). Já Cdof (1999) diz que a melhora da composição corporal vem através da modificação do perfil de lipídeo sanguíneo devido ao alto gasto calórico, baixo risco de lesões e auxílio na prevenção de osteoporose.

Dentro da Ginástica localizada existem várias modalidades: *Step*, *Jump*, *Ritmos*, *Spinning*, *Hidroginástica*, *Pilates* e outras. Dentre elas a modalidade escolhida foi o *jump*, para ser realizada uma pesquisa do perfil de mulheres que praticam essa modalidade nas academias de Trindade.

2.5 JUMP

No Brasil, o jump é conhecido como trampolim acrobático, cujos primeiros registros técnicos foram feitos em 1911. Em 1938, foi criado um protótipo de menor tamanho, denominado mini-trampolim, com o propósito de popularizar a atividade e torná-la viável para todos. Em 1975, esta atividade passou a ser divulgada e praticada nos EUA, nas Filipinas e em Hong – Kong, desde então muitos estudos passaram a ser realizados.

Outras modalidades também possuem uma adesão grande das mulheres que frequentam academia, principalmente aquelas que querem emagrecer, devido os seus gastos calóricos por aula, porém as aulas de jump tem sido uma das mais procuradas pelo público feminino, pois uma aula da mesma de 50 minutos, o aluno perde aproximadamente 400 a 600 calorias, dependendo no nível da aula, que é realizada três vezes por semana.

Para Grossl et al. (2008), a aula de jump pode apresentar intensidades nos diferentes domínios de esforço: moderado, pesado e severo. O consequente maior gasto calórico da aula pode ser aumentado ou diminuído de acordo com a cadência da música, conjugação de movimentos e intensidade de braços e pernas, maior vigor contra a lona do trampolim, com participações de maiores grupamentos musculares, complexidade das coreografias, amplitude dos membros inferiores na sequência coreográfica, entre outras manobras (FURTADO, SIMÃO e LEMOS, 2004; GROSSL et al., 2008 e PERANTONI et al., 2009). Tais incrementos podem proporcionar maior atividade energética e, assim, refletir na melhora dos componentes estéticos e na saúde.

Os exercícios são variados e tem uma exigência motora de fácil compreensão, porém é solicitada grande concentração para a realização dos movimentos e também manutenção da postura já que todos os exercícios são praticados em uma superfície elástica, melhorando o equilíbrio corporal e funcional.

O Jump é um programa em que os exercícios propostos são apresentados em forma de coreografias pré-estipuladas modificadas a cada trimestre. Cada rotina coreográfica envolve movimentos simples e de fácil execução, o que possibilita a participação de quase todos os tipos de indivíduos. As aulas são planejadas com utilização de nove músicas, divididas de forma intervalada exigindo a execução repetitiva de um determinado exercício, separado por períodos de recuperação ativa ou passiva.

Na aula de Jump a intensidade é controlada por meio da sequência progressiva dos movimentos. Pode-se aumentá-la à medida que a força exercida para empurrar a superfície elástica seja maior, e o contrário para a sua diminuição. Portanto a aula de Jump apresenta benefícios considerados os mesmos que os alcançados pela prática regular de exercícios aeróbios. Ou seja, o treinamento pode trazer mudanças orgânicas, como por exemplo, a redução de tecido adiposo e aumento do VO_2 max.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

A realização do presente trabalho ocorreu por meio da aplicação de um questionário estruturado composto por 11 questões fechadas as alunas em academias da região metropolitana de Trindade-GO, com idade entre 15 a 45 anos, uma vez que pretendemos avaliar se as academias são capazes de atender as necessidades dos seus clientes.

O questionário é, ao mesmo tempo, uma técnica e um instrumento de coleta de informação muito utilizado nas pesquisas em Educação Física dessa natureza. De acordo com Lakatos e Marconi (2010), o questionário é um instrumento de coleta constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do pesquisador. Para Gil (1999), eles podem ser classificados, quanto ao tipo de questões, em: questionários com questões fechadas, abertas ou dependentes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos através de um questionários com 11 questões aplicados a 60 alunas das academias de Trindade – GO com idades entre 15 e 45 anos, massa corporal de 55,6 a 75,4kg, estatura de 1,58 a 1,74cm.

Contato Inicial

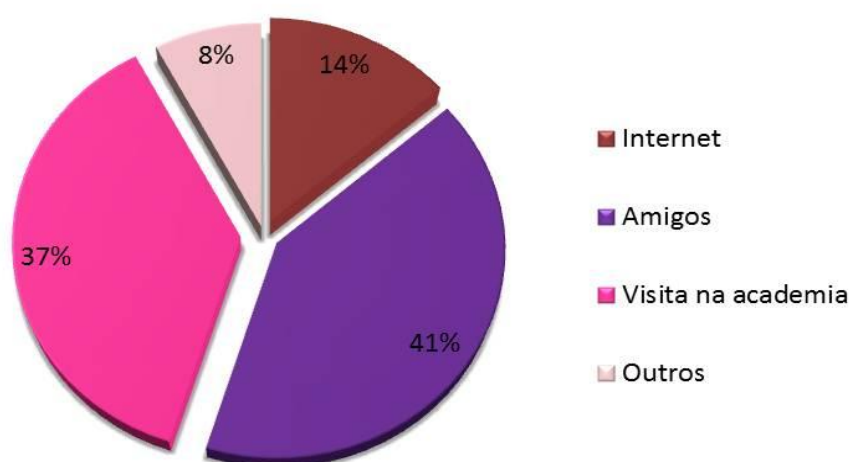


Gráfico 5 – Análise de ocorrência do primeiro contato com a modalidade, Autoria própria, 2014

Segundo o gráfico para frequentar esta modalidade as alunas tiveram o primeiro contato com os amigos que foram de 41% seguido de 37% pelas visitas nas próprias academias, 14% pela internet e 8% de outras formas. Pelos dados gráficos as mesmas tiveram o conhecimento através de amigas que já praticam ou praticaram essa modalidade e também visitando academias com o intuito de conhecer e acabam se interessando pela aula, outro tipo de contato é a internet, as redes sociais nos dias de hoje tem obtido bastante acesso fazendo com que se torne algo conhecido no mercado fitness.

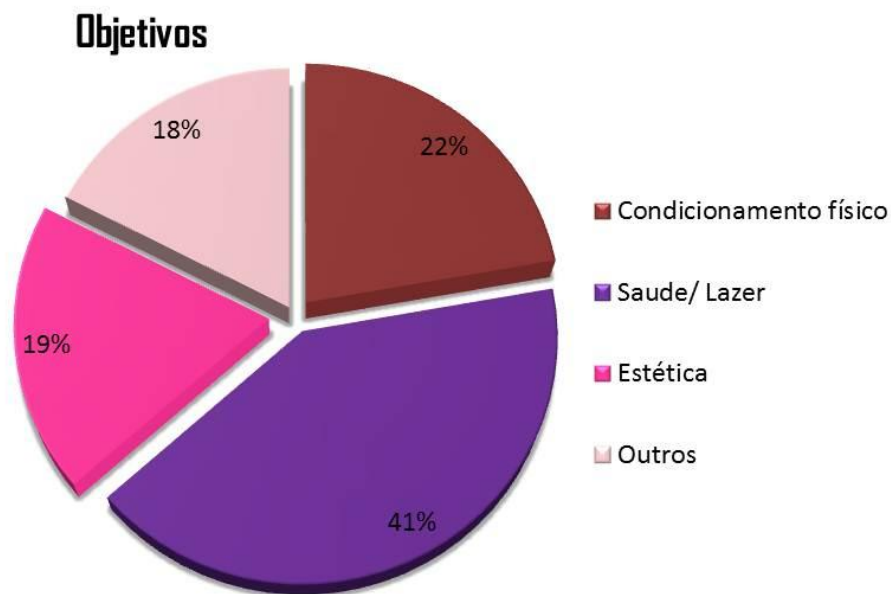


Gráfico 2 – Análise dos objetivos almejados pelos praticantes da modalidade, Autoria própria, 2014

Em relação aos objetivos de prática da modalidade pode - se observar que as participantes têm com objetivo em busca com a modalidade, 41% pela saúde e lazer, 22% condicionamento físico, 19% estética, 18% foram citados outros motivos. Os mesmos apresentam como prioridade o emagrecimento e o condicionamento físico que hoje em observação são os mais procurados e ambos estão ligados a saúde e lazer que foi o maior resultado obtido como objetivo pela procura por essas aulas.

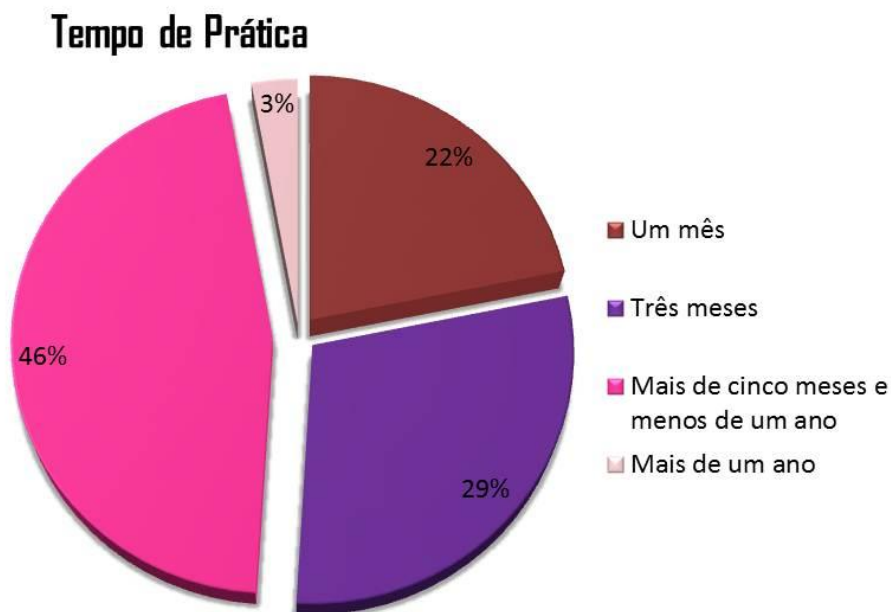


Gráfico 1 – Análise de tempo de prática da modalidade,
Autoria própria, 2014

De acordo com a análise dos resultados pode – se concluir que o tempo de prática dos participantes da aula de jump é de 46% com mais cinco meses e menos de um ano, 29% três meses, 22% um mês, 3% mais de um ano. Devido essa modalidade ser considerada uma atividade de alto impacto os praticantes na maioria das vezes por medo de obter lesões acabam frequentando as aulas em menor tempo acreditando estar diminuindo os riscos, como o gráfico nos mostra a porcentagem de pessoas que praticam essa modalidade a mais de um ano e mínima em relação aos outros resultados.

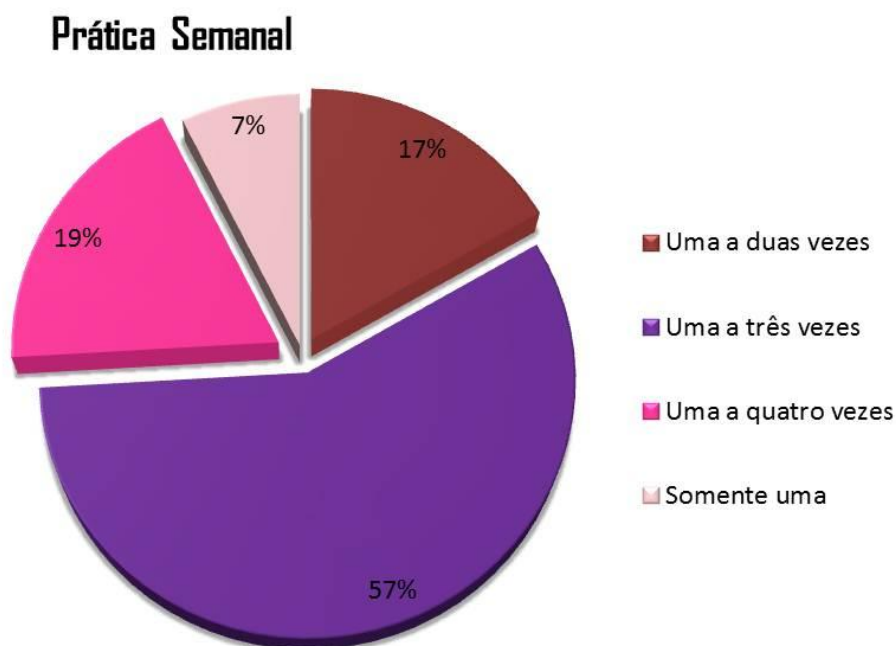


Gráfico 4 – Análise de tempo de prática semanal da modalidade, Autoria própria, 2014

Segundo a amostra feita pelo gráfico através dos resultados a pesquisa mostra que 57% das mulheres procuram ir de uma a três vezes na semana, 19% uma a quatro vezes, 17% uma a duas vezes e 7% somente uma vez. A maior parte das participantes procuram ir três vezes na semana porque o resultado esperado pelas mesmas é mais eficiente com essa atividade sendo praticada nessa quantidade, porém as demais acreditam que por ser uma aula de uma intensidade moderada/alta não é necessário frequentar as aulas com essa assiduidade.

Benefícios Adquiridos

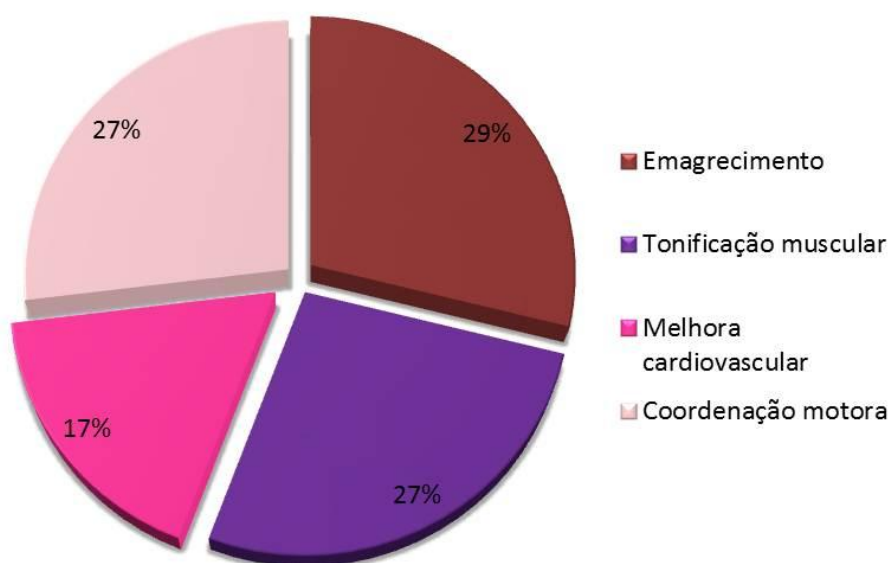


Gráfico 3 – Análise dos benefícios obtidos com a prática da modalidade, Autoria própria, 2014

De acordo com a pesquisa realizada o gráfico mostra que o benefício procurado pelas participantes é o emagrecimento apresentando 29% do total pesquisado seguido de 27% pela tonificação, 27% coordenação motora, 17% melhora cardiovascular. A todo o momento se perguntar aos praticantes dessa modalidade qual o benefício mais adquirido a resposta é o emagrecimento em destaque, porém também procuram a melhora do sistema cardiovascular e da coordenação motora e com isso o ganho da tonificação muscular passa a ter uma maior significância, mas todos eles estão ligados à saúde e lazer, além de se divertir fazendo a aula o benefício com a mesma é muito grande.

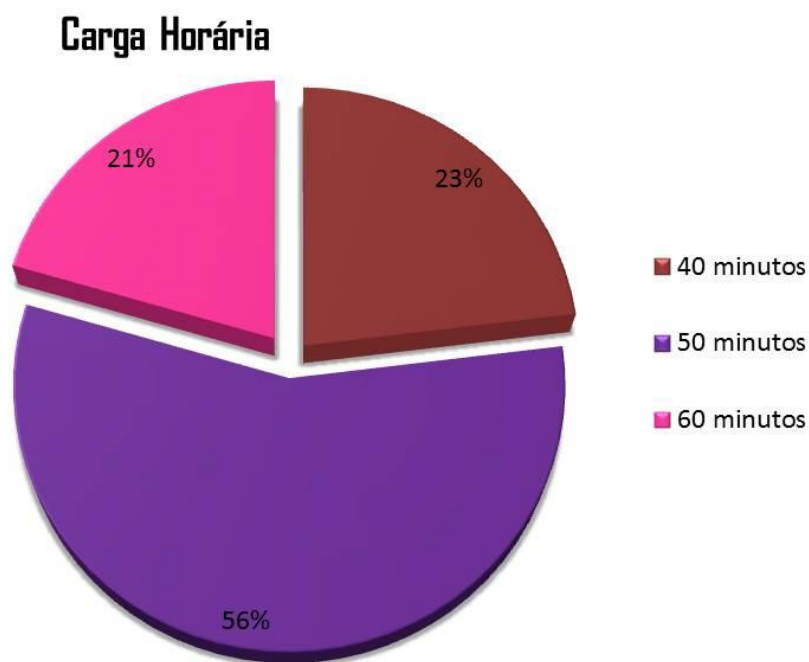


Gráfico 6 – Análise da carga horária semanal de prática da modalidade, Autoria própria, 2014

De acordo com a análise, os resultados mostram que relativamente à carga horária da aula é de 56% com a prática de cinquenta minutos de aula, 23% quarenta minutos e 21% sessenta minutos. Pelos dados observados as aulas de hoje em dia são realizadas em cinquenta minutos na maioria dos locais pesquisados seguidos de quarenta minutos em outras, porém algumas academias ainda mantêm a duração de sessenta minutos de aula como era realizado a um período atrás, por acreditar que o gasto calórico só aconteceria se esse tempo fosse praticado pelas alunas.

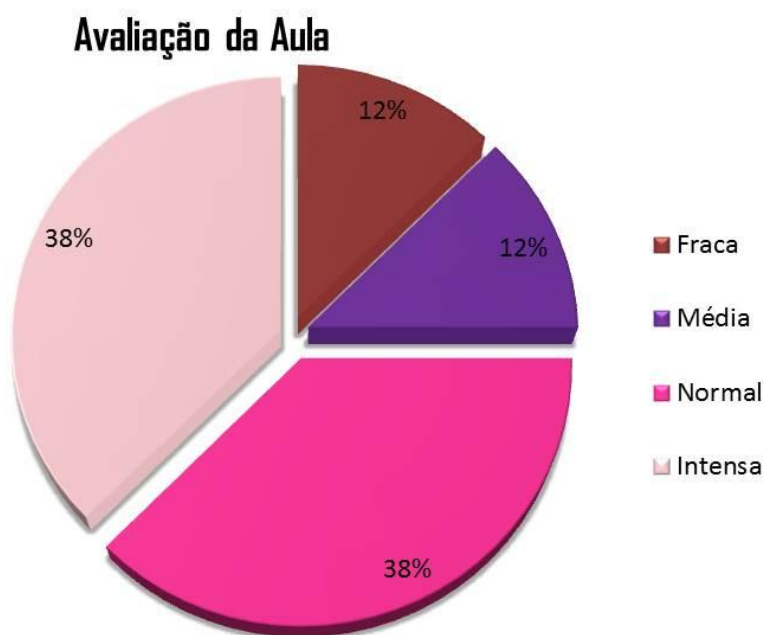


Gráfico 8 – Análise da avaliação feitas por praticantes das modalidades, Autoria própria, 2014

Os resultados relativos à análise das aulas feitas pelas alunas apontaram: 38% normal, 38% intensa, 12% fraca, 12% média. Observa-se através dos dados tabulados que houve um empate na classificação das aulas, ou seja, as alunas na maioria das vezes consideram uma aula normal/intensa e uma menor quantidade veem a aula como moderada/fraca. Esse resultado varia de tempo de prática e de cada profissional que ministra a modalidade, pois não deve se esquecer de que as alunas são classificadas em iniciantes, intermediarias e avançadas.

Resultados Imediatos

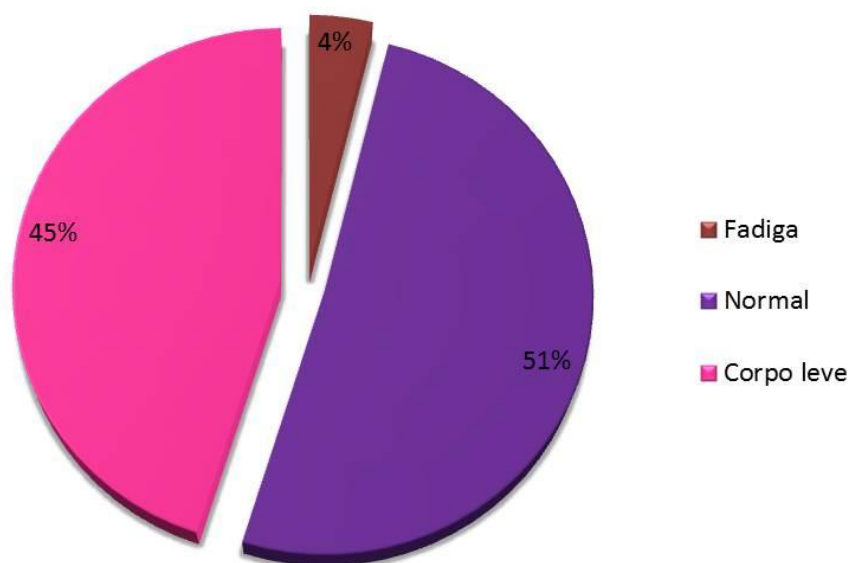


Gráfico 7 – Análise dos resultados observados ao término das aulas, Autoria própria, 2014

Através da análise gráfica pode – se observar que 51% das informantes sentem - se normal ao terminar a aula, ou seja, nenhum tipo de desconforto, 45% o corpo leve enquanto 4% sente fadiga. Através dessa modalidade as alunas conseguem ver resultados imediatos como, por exemplo, a sensação que o corpo promove ao terminar essas aulas, como observado pela maioria das alunas, as quais relatam sentir-se normal e sem desconforto e vem seguido de algumas que conseguem sentir o corpo mais leve, porém ainda a aquelas que por ser uma atividade de alta intensidade sente fadiga após o termino da aula.

5. CONCLUSÃO

Com este trabalho pode - se concluir que, a maior parte destas mulheres pratica a modalidade de jump a menos de um ano, onde 41% das mesmas informou que seu maior objetivo é a Saúde e o lazer que está relacionada ao emagrecimento

e melhora do condicionamento físico e do sistema cardiovascular entre outros, sendo que foram escolhidos através de maiores resultados informados pelas alunas que as aulas são praticadas de uma a três vezes semanais com aulas de cinquenta minutos de duração sem sentir desconforto obtendo um corpo mais leve e melhores resultados. Também é possível analisar a importância de uma boa orientação para a melhora da saúde e dos padrões de cultura do corpo e é o professor de Educação Física que, de maneira usual e, conforme Lüdorf (2004), em uma visão um tanto restrita sobre seu papel na sociedade, é visto como um dos responsáveis por “esculpir” corpos, principalmente por parte daqueles que apostam nas várias implicações do ramo *fitness* como alternativa para dar nova feição às formas corporais.

No centro das questões está relacionada ao culto ao corpo, a imagem do profissional de Educação Física cada vez mais ligada à construção deste corpo belo e saudável, tão almejado atualmente.

Nesse contexto, tendo o professor de Educação Física como um dos principais atores, este ambiente se coloca como um espaço singular para estudos de questões associadas a padrões estéticos e de culto ao corpo que podem influenciar o próprio profissional.

A partir do presente trabalho pode-se observar qual o objetivo das mulheres ao praticar a modalidade de jump e principalmente analisar o perfil delas, saber como e o que cada uma busca frequentando essas aulas e se realmente os benefícios citados e almejados são alcançados pelas mesmas.

REFERÊNCIAS

BARCELOS, S.L.J. *Comportamento da frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e percepção subjetiva de esforço em mulheres praticantes de Power Jump*. Viçosa, 2006.

COELHO FILHO, C. A de A. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 269-280, abr./jun. 2010.

DAMICO, J. G. S. & MEYER, D. E. O corpo como marcador sócia: saúde, beleza e valoração de cuidados corporais de jovens mulheres. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. v 27, n.3. Campinas/SP: CBCE, Maio, 2006 (p.103-118)

FRIENDENREICH, C. M.; COURNEYA, K. S. (1996). Exercise as rehabilitation for cancer patients. *Clin j. Sport med*; 6(4): 237-44.

FURTADO, E.; SIMAO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do Jump Fit. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 5 – Set/Out, 2004.

GRAYDON, J. E; BUBELA, N; IRVINE, D; VICENT I. (1995). Fatigue-reducing strategies used by patient receiving treatment for cancer. *Cancer nursing*, 18(1): 23-28.

GIL, A. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GROSSL, T.; GUGLIELMO, L.G.A.; CARMINATTI, L.J.; DA SILVA, J.F. Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v.10, n.2, p. 129-136, 2008.

HANSEN, R.;VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, Campinas, v.26, n.1, p.135-152. set. 2004.

HIPPOCRATES, C. (1993). The sources of medical ethics: Hippocrates and his disciples [historical article reprinted]. *Revue De L Infirmiere*, 43(8):12-14.

IBANEZ, F.M. (1952). The work and world of Maimonides. *International Record of Medicine*, 165:221-222.

LOVE, R.R. & VOGEL, V. G. (1997). Breast cancer prevention strategies. *Oncology (huntingt)*, 11(2); 161-73.

LÜDORF, S. M. A. *Do corpo design à educação sociocorporal: o corpo na formação de professores de Educação Física*. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação da UFRJ. Setembro, 2004.

MARCELLINO, N. C. *Academia de ginástica - equipamento específico de lazer? Diagnóstico e prognóstico*. UNICAMP-Campinas-1999

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

MONK, T. H; BUYSSE, D. J; BILLY, B. D; KENNEDY, K. S; KUPFER, D. J. The effects on human sleep and circadian rhythms of 17 days of continuous bed rest in the absence of daylight. *Sleep*, 20, 1997, p.858-864.

PALMA, A.; JARDIM, S.; LUIZ, R. R.; SILVA FILHO, J.F. Trabalho e saúde: o caso dos professores de Educação Física que atuam em academias de ginástica. *Cadernos IPUB (UFRJ)*, Rio de Janeiro, v. 13, p. 11-30, 2007.

PALMA A.; AZEVEDO, A. P. G.; RIBEIRO, S. S. M.; SANTOS, T. F.; NOGUEIRA, L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.81-101, jul./dez., 2006.

PRICE, J; PURTELL, J. R. (1997). Prevention and treatment of lymphedema after breast cancer. *Am j knurs*; 97(9): 34-37.

SAFONS M. P. Terceira Idade. In: XII Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia. I Encontro Brasil-França de Geriatria. Brasília: FEF-UnB, 2000.

SAVITZ, H. A. (1932). Maimonides' hygiene of the soul. *Annals of Medical History*, 4: 80-86.

TOSCANO, JJO. *Academia de ginástica*: um serviço de saúde latente.

VARGAS, A.L.S *Reflexões sobre o corpo*. Rio de Janeiro: Sprint, 1998 140p.

VIEIRA, Mabel. *Como Emagrecer com Saúde?* 2007. SONNAR – Centro de Medicina Especializada.

Home Page

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAUDE. Descritores em Ciências da Saúde. Disponível em: <<http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver>>. Acesso em: 04 dez. 2013.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAUDE. Ginástica localizada: evolução da ginástica no Brasil. Disponível em:<www.cdof.com.br/local.htm> Acesso em: 04 dez 2013.

Revista Digital. Buenos Aires, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 04 dez. 2013.

Revista Digital. Buenos Aires, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/informacoes-em-pesquisa-em-educacao-fisica.htm>>. Acesso em 04 dez. 2013.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO DO ALUNO

1- Há quanto tempo prática a modalidade de JUMP?

- ☐ um mês.
- ☐ três meses
- ☐ mais de cinco meses e menos de um ano.
- ☐ mais de um ano? Quantos? _____

2- Qual o seu objetivo?

- ☐ condicionamento físico
- ☐ saúde, lazer.
- ☐ estética.
- ☐ outros, quais? _____

3- Qual o benefício que a modalidade lhe trás?

- ☐ emagrecimento.
- ☐ pernas tonificadas, corpo sem flacidez
- ☐ melhor capacidade cardiovascular.
- ☐ coordenação motora.
- ☐ outros? Quais? _____

4- Quantas vezes na semana, você pratica a modalidade?

- ☐ uma a duas vezes.
- ☐ uma a três vezes.
- ☐ uma a quatro vezes.
- ☐ somente uma vez.

5- Como conheceu a modalidade?

- ☐ internet.
- ☐ amigos.
- ☐ visita na academia.
- ☐ outros? Quais? _____

6- Quanto tempo pratica a modalidade?

() 40 minutos.

() 50 minutos.

() 60 minutos.

() Outros? Quanto? _____

7- Ao termino da aula qual sensação que você sentiu?

() fadiga.

() normal.

() corpo leve.

() outros? Quais? _____

8- Avalie como foi sua aula:

() fraca.

() media.

() normal.

() intensa.