

ANÁLISE METODOLÓGICA DE CONTEÚDO AUDIO VISUAL PROPOSTO PARA COMERCIALIZAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA: SOB O PONTO DE VISTA ACADÊMICO E CIENTÍFICO

Lizianny Leite Damascena¹, Gigliola Cibele Cunha da Silva¹, Mônica da Silveira Torres², Rômulo José Dantas Medeiros³, Maria do Socorro Cirilo de Sousa⁴

RESUMO

Introdução: Diante do grande número de modalidades físicas oferecidas em academias de ginástica com o intuito de atrair uma maior clientela, o presente estudo objetiva analisar metodologicamente e qualitativamente conteúdos audiovisuais comercializados para estes ambientes. **Metodologia:** O estudo caracteriza-se como qualitativo, metodológico, transversal, realizado com os conteúdos de dois DVD's comercializados pela *Body Systems* denominados de *Body Jam* (BJ) e *Body Combat* (BC). Os respectivos DVD's foram assistidos sete vezes, e registrou-se os dados analisando sete categorias, que forma: sistemas energéticos, controle de intensidade, estrutura da sessão de treinamento, exercícios cíclicos e acíclicos, tempo de duração e nível de complexidade dos exercícios e clientela indicada. Utilizou-se a síntese de cada fase analisada por meio de relatório. **Resultados:** encontrou-se que: quanto aos sistemas energéticos: os dois conteúdos são de predominância aeróbia com duração total de 50min a 60min; quanto ao controle de intensidade: não se aplica, e as intensidades variam; quanto a estrutura da sessão de treinamento: padrão universal constituído de aquecimento, propriamente dita e volta à calma, sendo que, no BC a sessão é dividida em 10 fases: aquecimento, primeiro combate, primeiro *power training*, segundo combate, segundo *power training*, terceiro combate, *Muay Thai*, terceiro *power training*, flexões abdominais e alongamentos e o BJ em seqüências de nove músicas: aquecimento, estilo dançante, estilo latino, Hip-Hop I, trabalho cardiorrespiratório I, Hip-Hop II, Festa latina, trabalho cardiorrespiratório II, esfriamento; ambos predominam os exercícios acíclicos; quanto ao tempo de duração: tanto no BC quanto no BJ a média é de 5min para cada música ou fase; quanto ao nível de complexidade dos exercícios: médio e quanto a clientela indicada: tanto o conteúdo do BC quanto o BJ indicaram a necessidade de experiência anterior em atividades de ritmo e coordenação em idades variadas, porém não foram recomendadas para a terceira idade e portadores de osteoporose, principalmente o BC, que foi indicado para indivíduos com grau de condicionamento físico elevado, embora tenha sido demonstrado ausência de carga e fases de vôo (impacto com saltos). **Conclusão:** destinado aos profissionais de Educação Física, os vídeos exigem conhecimentos em fisiologia do exercício, didática no domínio pedagógico, dança e artes marciais, treinamento desportivo e primeiros socorros, para que os métodos de aula possam ser aplicados de forma correta e eficaz.

Palavras-chave: ginástica, exercício, academia.

ABSTRACT

Introduction: Before the large number of physical modalities offered in the gymnastics academies with the intention of attracting a larger clientele, the present study seeks to analyze methodologically and qualitatively the contents visual audio marketed for the academies. **Methodology:** it elapses of a study of qualitative, methodological, traverse, accomplished with the contents of two DVD's marketed by the company *Body Systems* denominated of *Body Jam* (BJ) and *Body Combat* (BC). Respective the DVD's had been attended seven times, and registered the data analyzing seven categories, that it forms: energy systems, control of intensity, cyclical and encyclical structure of the training session, exercises, time of duration and level of complexity of the exercises and indicated clientele. It was used synthesis of each phase analyzed by means of report. **Results:** one met that: how much to the energy systems: the two contents are of aerobic predominance with total duration of 50 minutes or 60 minutes much to the intensity control: it is not applied, and the intensities vary; how much the structure of the training session: consisting universal standard of heating, properly said and comes back to the calm, being that, in the BC the session is divided in 10 phases: heating, first combat, first power training, according to combat, according to power training, third combat, *Muay Thai*, third power training, abdominal bending and strain and the BJ in sequences of nine music: heating, dancing style, Latin style, Hip-Hop I, cardiorespiratory work I, Hip-Hop II, Latin Party, cardiorespiratory work II, return to

calm; both predominate the encyclical exercises; how much to the duration time: as much in the BC how much in the BJ the average is of 5 minutes for each music or phase; how much to the level of complexity of the exercises: medium and how much the indicated clientele: as much the content of the BC how much the BJ had indicated the necessity of previous experience in activities of rhythm and coordination in varied ages, however had not been recommended for the third age and carriers of osteoporosis, mainly the BC, that was indicated for individuals with degree of raised physical conditioning, even so has been demonstrated to load absence and phases of flight (impact with jumps). **Conclusion:** destined to the professionals of Physical Education, the videos demand knowledge in physiology of the exercise, didactics in the pedagogical domain, dance and martial arts, porting training and first aid, so that the lesson methods can be applied of correct and efficient form.

Key-words: Gymnastics, exercise, academy.

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos verifica-se que as academias de ginástica têm se consolidado como locais destinados à prática do exercício físico sistematizado e lazer atendendo à diferentes faixas etárias, necessidades e situações especiais. Cada vez mais são oferecidas modalidades nas diversas categorias de execução para os clientes. O interesse da população em buscar por estes serviços nestes estabelecimentos pode ser determinado pela necessidade de satisfazer o modelo corporal preconizado pela mídia ou pelo fato de melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, obter melhores níveis de saúde. As denominações mais comuns para estes estabelecimentos são: academia, estúdio, laboratório, centro, entre outros. Conforme Bertevello (1996, p. 21), tais estabelecimentos são compreendidos como *empresas de esporte voltadas ao condicionamento físico, à iniciação esportiva e ao desenvolvimento saudável de seus usuários*, que incluem gestantes, bebês, adolescentes e idosos com objetivos variados que englobam desde os físico-morfológicos - emagrecimento, enrijecimento, aumento de massa muscular, correção postural, relaxamento, alongamento, prescrição médica - até os afetivo-sociais como: estresse, contato social, modismo, elevar a auto-estima, entre outros.

No que se refere ao conceito de empresa, Silva (2003) diz que empresas são “organizações nas quais há certo número de empregados, desenvolvendo uma atividade comum, sob a autoridade de um chefe investido no poder de direção.” Tal conceito pode abranger divergentes significados e atuar com diferentes objetivos, podendo ser exemplificadas por entidades religiosas, condomínios, clubes recreativos e desportivos, associações científicas, parques industriais, entre outros.

Relacionado as academias, atuantes como empresas, destaca-se que entre as décadas de 30 a 60, no do Rio de Janeiro, uma das cidades marcantes na criação e sedimentação das academias, foi possível destacar os objetivos da ginástica em academia, conforme relato dos professores descritos por Novaes (1991, p. 18) e apresentados no Quadro 01. O praticante de exercícios em academias compete consigo mesmo na perspectiva de superação mediante à prática persistente da atividade física diária e do exercício estruturado conseguindo seus recordes (resultados) através do melhor desempenho nas tarefas do cotidiano. Para os atletas de alto rendimento, é um local que pode compor a periodização necessária para os objetivos traçados. Nesta perspectiva, o termo aula foi substituído por sessão conforme a pertinência da sua utilização para adequação do treinamento e condicionamento físico em academia.

Quadro 01 - Objetivos da ginástica em academia nos anos 30/60.

Professor	Década	Objetivos da Ginástica
Hillefeld	30	Estético-corretivo-postural
Whace	30	Estético-corretivo-postural
Bariska	40	Estético-corretivo
Vaz	40	Estético-corretivo-recuperativo-respiratório
Vargas	50	Estético-recuperativo-respiratório
Vaz	50	Estético-fisiológico-social
Hillefeld	50	Estético-educativo-social

Fonte: Novaes (1991, p.18)

A utilização dos conteúdos do treinamento desportivo através do emprego dos testes, medidas e avaliações para a prescrição do exercício desenvolvidas no interior das academias de ginástica solidificou a existência destes setores para a comunidade e, talvez, tenha sido uma das maiores contribuições para estes estabelecimentos. Paralelo ao crescimento das academias de ginástica, surgiram os estudos de autores nacionais como: Gomes e Araújo Filho (1992), Novaes (1991), Nogueira (2002), Sousa (2002), Dantas (2003), entre outros, que escreveram sobre conteúdos aplicados e atividades desenvolvidas para estes ambientes de treinamento.

Com o decorrer dos anos as empresas academias passaram a apresentar uma diversidade de inovações, quer seja por novos recursos materiais que atendem aos praticantes ou às atividades que reproduzem os anseios dos praticantes. No Quadro 02, proposto por Sousa (2002) são apresentados características e aspectos relativos às décadas e recursos materiais evidenciados entre os anos de 1970 a 2002. Constata-se que a partir do início da década de 2000 os programas de Fitness começaram a surgir de forma mais efetiva na comercialização dos mesmos nestes ambientes, sendo a Body Systems um dos mais conhecidos atualmente.

Quadro 02 - Caracterização da ginástica de academia nos anos de 1970 a 2002.

Característica predominante da ginástica de academia	Década	Método	Recurso material evidenciado
Fisiológico-cardiorespiratório-condicionamento físico	70 a 80	Kenneth Cooper (corrida e caminhada)	Parque, pista, praças, ambientes abertos
Fisiológico- cardiorespiratório-condicionamento físico-competição-avaliação funcional	80 a 90	Dança aeróbia ginástica aeróbia de baixo e alto impacto. Testar, medir e avaliar.	Sala de ginástica, salões, ambientes fechados Balança antropométrica, Adipômetro, banco, banco de alcance, Fitas antropométricas, entre outros de avaliação
Cardiorespiratório-neuromuscular - avaliação funcional	90 a 2000	Stepping Fitness, lift training Spinning, ciclismo indoor, bike-class Testar, medir e avaliar para prescrição.. Avaliação computadorizada	Step Barras com anilhas, bolas, step e halteres, sistema de presilhas inovado Bicicletas mecânicas com regulagem de carga Balança digital, filmadora, polaroid, bioimpedância elétrica, dinamômetro, compasso para diâmetro ósseo, fita métrica de metal, ergoespirômetro, tensiometro, frequencímetro polar, aparelho lactato
		Wellness Jump Fit	Idem aos já descritos
Neuromotor-recuperativo individualizado-avaliação funcional-saúde-holístico	2000 a 2002	Musculação Atendimento individualizado (personal training) Cromoterapia, biodança, dança do ventre, meditação e relaxamento, dançoterapia, yoga	Plataforma elástica de 1m de diâmetro por 18cm de altura Máquinas Ilhas para o atendimento Incensos, cristais, tapetes, lâmpadas coloridas

Fonte: Sousa (2002)

A técnica do Body Jam e do Body Combat são licenciadas por uma empresa neozelandesa e chegou ao Brasil há cerca de dois anos. Trata-se de uma aula pré-coreografada pela Body System, empresa detentora dos direitos no Brasil e, a cada três meses, os professores licenciados recebem pacotes com novas seqüências. O Body Combat é uma espécie de luta misturada com ginástica. É uma aula aeróbia que combina movimentos, socos, chutes, joelhadas e deslocamentos derivados de várias atividades consideradas de autodefesa e artes marciais, como o Karatê, o Boxe, o Tai-chi-chuan, o Kick Boxing e outros. O Body Jam, por sua vez, é uma forma mais fácil de fazer aula de dança. Os procedimentos do *Body Jam* são bastante parecidos com o de uma aula de ginástica normal, sendo que misturados a passos de dança, enfatizando tanto o divertimento como o exercício físico, por meio de

uma fusão entre Hip Hop, Funk e a música latina, com coreografias simples. Ambos os métodos de aula são alguns dos tipos de atividades realizadas em academias, porém é de extrema importância, sabermos primeiramente qual o significado de academia nos dias atuais e quais as várias atividades trabalhadas. Portanto, esse trabalho tem como objetivo falar do conceito de academia e mostrar as atividades pertencentes a ela, além de fazer uma abordagem teórica dos dois programas citados anteriormente.

O planejamento das atividades no contexto do treinamento para manutenção da saúde aplicado às academias de ginástica

O planejamento das atividades em academias segue, conforme Weineck (1999) e Bompa (2002), a metodologia do treinamento planejado em grupo que deve atender às pessoas com o mesmo objetivo e que, na academia, geralmente é manter e adquirir melhores níveis de saúde. Propomos que as academias preparem seu planejamento de sessões baseado nos componentes relacionados à saúde: Composição Corporal, Força, Flexibilidade, Resistência Aeróbica e Muscular Localizada, conforme Kiss (1987), Matsudo (1995), Pollock e Wilmore (1993), Guedes (1994), Nahas, (2000), entre outros.

Algumas características são peculiares ao atleta de alto nível e outras ao praticante treinado na academia de ginástica mediante um programa de treinamento físico. Cita-se, por exemplo, o trabalho muscular específico de níveis funcionais elevadíssimos só acessíveis ao atleta, o que não é exigido do praticante treinado para manutenção da saúde. Um outro aspecto seria o esgotamento pós-treinamento e a recuperação mais rápida permitida pelo treinamento em alto nível. Nas academias não se almeja como princípio esta carga de treino e sim o prazer da prática física, além do que a recuperação para uma nova sessão de treinamento torna-se importante fazendo com que o praticante não desista do seu objetivo e nem contribua para o processo de evasão e rotatividade, comum nestas empresas.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa: Decorre de um estudo de caráter qualitativo, metodológico, transversal.

População e amostra: O universo constou de Dvd's sobre ginástica de academia comercializados. A amostra foi de dois Dvd's da *Body Systems* denominados de *Body Jam* (BJ) e *Body Combat* (BC), destinados aos profissionais das empresas, selecionados de forma intencional pela proposta dos conteúdos abordados, que destacam atividades de luta e dança como proposta de condicionamento físico.

Instrumentos para coleta de dados e variáveis do estudo: Utilizou-se para a reprodução dos dvd's um par de Dvd e televisor de 29 polegadas da marca Samsung®, em uma sala de aula climatizada; uma ficha de registro de dados com as sete categorias determinadas para análise: sistemas energéticos, controle de intensidade, estrutura da sessão de treinamento, exercícios cíclicos e acíclicos, tempo de duração e nível de complexidade dos exercícios e clientela indicada. Utilizou-se a síntese de cada fase analisada por meio de relatório.

Procedimentos para coleta de dados: Durante as aulas da disciplina que geralmente ocorria na sexta-feira, foram apresentados os vídeos pela professora. Houve a divisão dos grupos e foi padronizada a forma de registro das categorias determinadas pela professora. Cada grupo agendou os dias que deveriam ficar com os vídeos para que pudessem assistir, separadamente e emitir relatório. Após o prazo de 3 meses foi possível preparar os relatórios. Dez alunos pré-concluintes de Educação Física, que cursam a disciplina Ginástica de Academia II da Universidade Federal da Paraíba, e uma professora responsável por ministrar a mesma atuante em academias de ginástica há mais de 25 anos assistiram aos vídeos por sete vezes, em grupos de dois e três alunos, registrando os dados a partir de sete categorias: sistemas energéticos, controle de intensidade, estrutura da sessão de treinamento, exercícios cíclicos e acíclicos, tempo de duração e nível de complexidade dos exercícios e clientela indicada. Utilizou-se a síntese de cada fase analisada por meio de relatório. A professora providenciou o processo de leitura e levou para discussão em grupo sobre as sínteses em cada relatório, e preparou-se um documento final.

Plano de análise qualitativa: Após a entrega do relatório final de cada grupo foram analisadas as sínteses de cada categoria contextualizando qualitativamente o tema.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram recebidos para análise quatro relatórios e optou-se por analisar os conteúdos referentes às sínteses das categorias, sendo estas apresentadas a diante.

Sistemas energéticos

O sistema energético utilizado pelos dois programas, Body Combat e Body Jam, foi predominantemente o aeróbio ou oxidativo. Esse sistema é um complexo de vários componentes diferentes. Por causa de sua habilidade de utilizar carboidratos, gorduras e proteínas como fonte de energia e porque produz somente o CO₂ e água como produto final, esse sistema tem uma capacidade quase ilimitada de produção de ATP e apresenta como seus principais fatores limitantes de ação a necessidade de quantidades ideais e constantes de O₂. Qualquer atividade sustentada continuamente em um mínimo de 5 minutos pode ser considerada aeróbia. Os dois conteúdos tem duração total de 50min a 60min.

A atividade física ou exercício físico caracterizado como aeróbio é capaz de promover uma série de respostas adaptativas no organismo do praticante, podendo tais respostas surgir de maneira imediata, aguda, ou crônica. As adaptações ou respostas imediatas podem ser destacadas da seguinte forma: alterações na pressão arterial sistólica e diastólica, aumentos da frequência cardíaca e conseqüentemente no débito cardíaco, maior perfusão gasosa pulmonar, dilatação dos vasos, aumento da irrigação sanguínea corporal periférica, entre outros (McARDLE, KATCH e KATCH, 1998; p.478).

As adaptações crônicas advindas do exercício físico de caráter aeróbio são estabelecidas quando o mesmo é realizado de maneira constante, sistemática e planejada, e também, dentro de parâmetros ideais de intensidade, frequência e duração, ou seja, sendo realizado dessa forma, pode promover aumentos na capacidade de consumo de oxigênio (Vo₂ máx), aumento no número e tamanho das mitocôndrias, redução crônica dos valores da pressão arterial de repouso, proporcionar possíveis reduções do tecido corporal adiposo, entre outros (McARDLE, KATCH e KATCH, 1998; p.490).

TIPOS DE EXERCÍCIOS CÍCLICOS E ACÍCLICOS

Os movimentos cíclicos são aqueles que mostram repetições de fases. A maioria dos movimentos de locomoção são cíclicos, como o andar, correr, nadar, remar, andar de bicicleta, entre outros. Os movimentos acíclicos se caracterizam por não apresentarem nenhuma repetição de partes de fases em seu processo de movimento. As atividades básicas de lançar, saltar, empurrar, levantar, são exemplos típicos de movimentos acíclicos. Estes movimentos nunca se repetem da mesma forma. Sendo assim, os exercícios realizados nos vídeos eram do tipo acíclico, como socos, chutes, saltos, giros, entre outros.

Na literatura reportam-se poucos estudos evidenciando alterações orgânicas ou respostas fisiológicas vinculadas a aulas de caráter acíclico, no entanto é possível evidenciar através dos dados obtidos no estudo realizado por Lythe e Pfitzinger (2000), que um treinamento de Body Combat foi capaz de promover redução de gordura corporal em 1,3%, diminuição do peso corporal, aumento da massa magra, da resistência muscular e da força muscular em mulheres adultas.

TEMPO DE DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Os vídeos duraram em torno de 55 minutos, com uma média de 10 músicas, onde cada uma possui um trabalho específico, tanto no Body Combat quanto no Body Jam a média é de 5min para cada música ou fase. As academias de ginástica, em sua maioria, não realizam todas as coreografias de um programa Body Combat ou Body Jam em uma sessão apenas, elas são passadas à medida que os alunos vão assimilando as coreografias. O tempo de aprendizagem de todas as faixas dura em torno de três meses, ou pelo menos, é o tempo destinado à aquisição de novo material de vídeo comercializado pelo sistema.

Toscano (2001) afirma que quando se objetiva a produção de conhecimentos, como também racionalização da situação, para intervir de forma segura e eficiente na prescrição dos componentes da atividade física: tipo, frequência, duração e intensidade, as academias de ginástica e os profissionais de educação física devem assumir o compromisso com o potencial de ação que se pode exercer sobre a saúde da população, não se omitindo nem se deixando levar por propósitos fugazes.

Ao se analisar o componente cardiovascular, pode-se destacar estudos como o realizado por Olree et al. (1969), que observaram uma relação direta entre maiores tempos de duração em determinados tipos de exercícios, neste caso predominantemente aeróbio, com maiores ganhos relacionados ao condicionamento cardiovascular. Quando se analisa o componente antropométrico, como o percentual de gordura e massa corporal total, Pollock e Wilmore (1993, p.368) destacam que a atividade física para ser capaz de promover redução de tecido adiposo, deve apresentar uma faixa de duração entre 20 e 60 minutos, estando essa faixa de duração, compatível a apresentada nas aulas evidenciadas no presente estudo.

CLIENTELA INDICADA

A clientela mais indicada para a prática das aulas de Body Combat é de alunos iniciantes a avançados, cada um dentro do seu nível de condição física. Porém a sua prática necessita de um melhor condicionamento físico. A mesma regra se aplica para a prática da sessão de Body Jam, porém pessoas com menos condicionamento físico têm capacidade de fazer as sessões desde que consigam acompanhar os ritmos e coreografias determinadas. A faixa etária é bastante abrangente, Não é recomendada para pessoas da terceira idade, uma vez que se trata de uma atividade de movimentos fortes e de alto impacto, isso também se aplica ao Body Combat. Quando um cliente busca os serviços de uma empresa deste porte ele pode ter vários objetivos, que ao desde os estéticos, aquisição de melhores níveis de saúde, redução de massa corporal, qualidade de vida, entre outros.

Neste sentido, Toscano (2001) explica que os serviços de saúde fazem parte do meio social, sendo um dos elementos que podem alterar a frequência e a distribuição dos agravos à saúde, melhorando a qualidade de vida das pessoas. São complexas as razões que fazem com que um serviço esteja disponível para a população, seja usado por ela e, desse contato, resulte algo positivo para a saúde. Dois fluxos confluem para a utilização dos serviços: percepção de alterações na saúde, esse predominando pelo fato de no Brasil parecer haver privilégio do curativo sobre o preventivo e o desejo de manter a saúde e prevenir a doença, sendo esta a principal proposta de uma academia de ginástica a ser classificada como serviço de saúde.

Tahara et al (2003) em estudo de natureza qualitativa, que teve por objetivo analisar os principais fatores da aderência e manutenção de programas de exercícios físicos regulares, realizados em academias com cinquenta alunos freqüentadores de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos, de ambos os sexos e com nível de escolaridade diversificado, utilizando-se da técnica de análise de conteúdo encontrou que a maioria dos sujeitos questionados tem a preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida e possuem um tempo de prática considerável. O tempo disponível foi o fator mais citado como dificuldade para a manutenção da prática regular e as influências da família e da mídia são incidentes na efetivação da aderência e manutenção.

NÍVEL DE COMPLEXIDADE

Quanto aos conteúdos de Body Combat, foi possível perceber um alto nível de complexidade devido a junção de exercícios coreografados com simulação de movimentos de combate, ou seja, de lutas, porém o vídeo é indicado para qualquer tipo de indivíduo, no que se refere a iniciantes ou avançados, cada um dentro do seu nível de condição física, entretanto tanto o conteúdo do Body Combat quanto o Body Jam indicaram a necessidade de experiência anterior em atividades de ritmo e coordenação em idades variadas, porém não foram recomendadas para a terceira idade e portadores de osteoporose, principalmente o Body Combat, que foi indicado para indivíduos com grau de condicionamento físico elevado, embora tenha sido demonstrado ausência de carga e fases de voo (impacto com saltos). Quanto ao conteúdo do Body Jam, foi possível perceber que elas não possuem a mesma complexidade do Body Combat, porém precisam de um determinado nível de capacidade coordenativa dos professores e período de adaptação para que os alunos consigam acompanhar as coreografias que são menos complexas.

CONTROLE DE INTENSIDADE

No conteúdo relativo ao Body Combat verificou-se que a primeira faixa do vídeo apresenta uma intensidade relativamente baixa, pois se trata de um aquecimento dos membros superiores e inferiores para a preparação das aulas subseqüentes. As faixas seguintes apresentam uma alternância de intensidades variando entre médias e altas. Terminando com movimentos de alongamento de baixa intensidade (trabalho de volta a calma). No Body Jam encontra-se a mesma seqüência do Body Combat, mas as intensidades constatadas são menores que o mesmo. Porém, em nenhuma das duas propostas encontra-se forma ou procedimento de controle de intensidade explícita, ou que seja estimulada durante a rotina, como, por exemplo, aferição da frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço, entre outras. Este fato demonstra que sem apresentar opções para este controle, fica entendido que as fases de vôo, velocidade, amplitude de movimento e forma de execução contínua e variações dos exercícios são possíveis determinantes do grau de intensidade das sessões.

A intensidade é uma variável interveniente relacionada ao exercício físico que deve ser controlada com intuito de se estabelecer qual a melhor estratégia de trabalho para se conseguir melhoras no sistema cardiovascular e músculo-esquelético, redução de tecido, como também, alterações benéficas vinculadas ao humor e estresse (McARDLE, KATCH, KATCH, 1998; POLLOCK e WILMORE, 1993; SCULLY et al., 1998; PELUSO, 2003)

ESTRUTURA DE SESSÃO DE TREINAMENTO

Tanto a rotina apresentada no Body Combat quanto a do Body Jam, apresentam estruturas de sessões de treinamento semelhantes e no padrão universal que é dividido em três fases: aquecimento, propriamente dita e volta à calma, com as peculiaridades do sistema. No Body Combat a sessão é dividida em 10 fases: aquecimento, primeiro combate, primeiro *power training*, segundo combate, segundo *power training*, terceiro combate, *Muay Thai*, terceiro *power training*, flexões abdominais e alongamentos e no Body Jam seqüências de nove músicas: aquecimento, estilo dançante, estilo latino, Hip-Hop I, trabalho cardiorrespiratório I, Hip-Hop II, Festa latina, trabalho cardiorrespiratório II, esfriamento.

CONCLUSÃO

O estudo com base na amostra e objetivos do estudo permitiu concluir que:

Os vídeos analisados são destinados aos profissionais de Educação Física, e especificamente os que tenham conhecimento da fisiologia do exercício para o controle das intensidades, que são variadas e peculiaridades do sistema energético estimulado, que é o aeróbio didática no domínio pedagógico no que se refere ao nível de complexidade das seqüências, que se apresentam médias, dança e artes marciais para experiência com exercícios específicos, treinamento desportivo no que se refere a estruturação da sessão de exercícios numa visão macro e micro da periodização contemplando os princípios científicos, tipos de exercícios, que são acíclicos e tempo de duração dos exercícios, que estão em torno de 5min, totalizando entre 50min e 60min., além de primeiros socorros em caso de lesões agudas que possam ocorrer, para só assim poderem adequar os conteúdos aos clientes, que podem ser de diferentes níveis de condicionamentos físicos, porém com limitações para os idosos.

Atualmente as academias de ginástica estão sendo vistas cada vez mais como empresas e que é constante o crescimento dessas no mercado capitalista e o aumento gradativo de pessoas que as procuram para a prática de atividade física em busca de saúde, qualidade de vida e/ou bem-estar. Manter a sobrevivência destas empresas só é possível quando se busca incessantemente a adequação entre o que é oferecido e o que os alunos necessitam ou esperam. Com base no trabalho realizado pode-se perceber que, as academias estão cada vez mais em busca de melhores atendimentos, oferecendo diversas modalidades de atividades e que, porém não é possível se isolar do conhecimento acadêmico-científico exigido.

REFERÊNCIAS

BERTEVELLO, G.J. **Qualidade no Atendimento da Academia**. 1ª ed. Edit. Ícone. 1996.

BOMPA, T. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. Tradução: Paulo Roberto Oliveira e Clóvis A. Franciscan. 1ª Ed. Rio de Janeiro-RJ: Phorte Editora, 2002. 423p. ISBN 85-86702-50-1.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 5ªEd. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GOMES, A.C.; ARAÚJO FILHO, N.P. **Cross Training**: uma abordagem metodológica. 1a Ed. Londrina, Pr: APEF,1992.141p.

GUEDES, D. P. Composição Corporal: Princípios, Técnicas e Aplicações. 2ª. ed. Londrina. APEF, 1994.

KISS, M.A.P.D.M. **Avaliação em Educação Física**: aspectos biológicos e educacionais. São Paulo. Manole, 1987.

LYTHE, J.; PFITZINGER, P. Caloric expenditure and aerobic demand of Bodystep, Bodyattack, Bodycombat and RPM. **UniSports, University of Auckland**, 2000:15.

MATSUDO, V.K.R. Testes em ciências do esporte. 5ª. ed. São Caetano do Sul. Gráficos Burti, 1995.

NAHAS, M.V.; BARROS, V.G.B.; FRAANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação de estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Rev. Bra. Ativ. Física e Saúde**. V. 5, n. 2, p.48-59, 2000.

MCARDLE, W.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 3ª Ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 1998.478p, 490p e 510p. ISBN 85-277-0236-3.

NOGUEIRA, E.M. **Qualidade total em academias**. 3ªed. Rio de Janeiro. Sprint, 2002.

NOVAES, J. S. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro**: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro, Sprint, 1991.

OLREE, H. D.; CORBIN, B.; PENROD, J.; SMITH, C. Methods of achieving and maintaining physical fitness for prolonged space flight. **Final Progress Report to NASA**. Grant No. NGR-04-002-004, 1969.

PELUSO, M. A. M. Alterações de humor associadas a atividade física intensa. São Paulo USP (Doutorado), 2003.

POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercícios na saúde e na doença**: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.Tradução: Adriano Marçal. 2ª. ed. Rio de Janeiro. Medsi, 1993.

SCULLY, D.; KREMER, J.; MEADE, M. M.; GRAHAM, R.; DUDGEON, K. Physical exercise and psychological well being: a critical review. **British Journal of Sports Medicine**. Vol.32, nº 2, p.111-120, 1998.

SILVA, E.B. **Direito do trabalho resumido**. 2003. VOL.1. Disponível em http://areia.ucg.br/site_docente/jur/edson/pdf/07.pdf. Acesso em 14 fev. 2008

SOUSA, M.S.C. Manutenção da saúde através do exercício em academia de ginástica: planilha para aplicação do treinamento no âmbito de suas atividades. IN: SILVA, FM.(org.). **TREINAMENTO DESPORTIVO: aplicações e implicações**. 1ªed. Edit. Universitária, João Pessoa:PB. p.269-91, p.326, 2002.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Vol.11. nº 4, p. 7-12. 2003

TOSCANO, J.J.O. Academia de ginástica um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 9 (1): 41-43, 2001.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª Ed. São Paulo, SP: Editora Manole, 1999. 740 p. 85-204-0872-9.

¹ UFPB/ DEF/ Laboratório de Cineantropometria (LABOCINE-DEF-UFPB)/ Grupo de Pesquisa em Cineantropometria, Atividade Física e Saúde, Desenvolvimento e Desempenho Humano (GPCASD-CNPq-UFPB)/ Bolsista PIBIC/CNPq/UFPB.

² Universidade Gama Filho (UGF)/ DEF/ LABOCINE-DEF-UFPB)/ GPCASD-CNPq-UFPB.

³ Mestrando da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) – Universidade de Pernambuco (UPE)/ DEF/ LABOCINE-DEF-UFPB/ GPCASD-CNPq-UFPB.

⁵ Profª Drª da UFPB/ DEF/ Coordenadora do LABOCINE-DEF-UFPB e do GPCASD-CNPq-UFPB.