

GINÁSTICA DE ACADEMIA: OLHARES E POTENCIALIDADES

Anderson Fagundes Ribeiro¹

Lucas Palhares de Freitas Castro²

Karine de Jesus Souza³

Evandro Salvador A. Oliveira (orientador)⁴

Resumo: Estudantes do curso de Educação Física, especificamente na disciplina de Ginástica de Academia, ministrada pelo Prof. Me. Evandro Salvador Oliveira (UNIFIMES), se debruçam sobre as obras de Góis, Gaio e Batista (2010), Lima e Netto (2010), entre outros, para conhecerem mais sobre o universo desta disciplina curricular no curso de Bacharel. Assim, este trabalho de revisão bibliográfica objetiva apresentar os novos métodos e metodologias que abrangem a ginástica de academia, com vistas as possibilidades de trabalho e os benefícios que ela traz à saúde. Importa esclarecer que a ginástica chegou no Brasil na década de 30, no estado do Rio de Janeiro, e teve como precursora a Professora Gretch Hillefeld, quem trouxe a modalidade ao país a partir de uma influência da cultura norte americana. Durante as décadas de 30 e 60 a ginástica tinha como foco central trabalhar a estética e a correção postural. Nos dias atuais, após a popularização da ginástica para os outros estados brasileiros, e, com o avanço dos estudos na área fitness e da saúde, percebe-se que os objetivos da ginástica se alargaram e romperam barreiras construídas nas décadas anteriores. Dentre as várias modalidades que existem no mundo da ginástica, as mais conhecidas e praticadas são: a ginástica aeróbica, a ginástica localizada, o jump, o step, cardiofunk e a hidroginástica. Os objetivos das atividades que envolvem a ginástica podem ser vários, a saber: melhora do condicionamento cardiovascular e da resistência muscular localizada, elimina calorias, enrije a musculatura, melhora coordenação motora, ajuda na concentração e no combate celulites, sem contar que regula os níveis de colesterol, bem como controla os índices da pressão arterial. Considera-se, portanto, a disciplina ginástica de academia como importante eixo de conhecimento a ser conhecido, explorado, aprofundado e exercitado no campo da Educação Física, uma vez que estudantes da educação superior, além de aprender mais sobre tal modalidade, poderão trabalhar a promoção da saúde por meio de práticas profissionais que envolvem a ginástica e suas variações.

Palavras-Chave: Ginástica. Educação Física. Benefícios.

1 Graduando em Educação Física pela Unifimes. E-mail: andy84fagundes@hotmail.com

2 Graduando em Educação Física pela Unifimes. E-mail: palhares_lucas@hotmail.com

3 Graduanda em Educação Física pela Unifimes. E-mail: karinejsouza9315@gmail.com

4 Docente do Centro Universitário de Mineiros. Mestre em Educação (UFMT), Doutorando em Educação pela UNIUBE. Doutorando em Estudos da Criança pela UMinho (Portugal). E-mail: evandro@fimes.edu.br