

Conceito de Fitness

Fitness é uma palavra de origem inglesa e significa "estar em boa forma física". O termo é normalmente associado à prática de atividade física e se refere ao bom condicionamento físico ou bem estar físico e mental. A palavra é formada a partir da junção de "*fit*" (um dos significados é "boa forma") e "*ness*", um sufixo que transforma adjetivos em substantivos, designando um estado, uma condição (por exemplo, "*happiness*", que significa "felicidade"). Portanto, fitness significa a resistência ou condição do corpo para funcionar com eficiência em todas as atividades do dia a dia e se manter saudável. O termo fitness é também traduzido por "aptidão", um termo utilizado em Biologia para designar a capacidade de um organismo para sobreviver e reproduzir no seu meio, transmitindo o seu gene às gerações seguintes, aos seus descendentes.

Conceito de Wellness

Diferentemente do Fitness, o Wellness tem um significado mais abrangente. Partindo idéia de tratar doenças da medicina tradicional aliado ao enfoque meramente estético da malhação, o Wellness chegou ao ponto onde a busca do bem-estar e de um melhor estilo de vida, com hábitos mais saudáveis, torna-se um objetivo maior como instrumento de prevenção de inúmeras doenças. Não existe um conceito único sobre o que é ser Wellness, considerando que cada um tem uma visão particular sobre o que lhe traz bem-estar. O Wellness não é um conceito apenas na área da Educação Física, mas, antes de tudo, uma filosofia de vida que abrange basicamente várias dimensões: Corporal, Emocional, Ocupacional, Intelectual, Ambiental, Familiar e Espiritual. O bem-estar (Wellness) envolve a dimensão física (cuidar do nosso corpo, ter uma boa alimentação, fazer exames médicos periódicos, praticar atividade física); emocional (buscar administrar o estresse, saber lidar com os altos e baixos da vida, ter bom humor); social (ter boa relação com os familiares, com os amigos e colegas e resolver conflitos de maneira positiva); espiritual (buscar viver em paz e ter sentido para a vida, em sintonia com seus valores e crenças). Sendo assim, a qualidade de vida é possível quando se consegue harmonizar e equilibrar estas dimensões da vida. Ser uma pessoa Wellness é saber valorizar e viver as coisas simples da vida, como por exemplo, namorar, brincar com os filhos, andar de bicicleta, dar risadas, conversar com os amigos, praticar esportes, ir ao cinema, caminhar contemplando a natureza, ler um bom livro, etc. É ser uma pessoa que busca a saúde pessoal e do planeta.

História do CrossFit

Greg Glassman é um treinador norte americano que desenvolveu um método de treinamento que contempla todos os aspectos necessários para desenvolver as atividades diárias com segurança e eficiência, sejam eles físicos ou psicológicos. Os aspectos físicos, pois treina o indivíduo para se desenvolver de forma global e equilibrada, já que torna o praticante apto nas 10 habilidades físicas básicas. A resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade. Potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Aspectos psicológicos, pois como não há uma rotina de treino, a cada dia trabalham-se habilidades e estímulos variados em alta intensidade, o praticante é convidado a se superar e conhecer seus limites diariamente, assim como na vida.

Inicialmente Greg uniu movimentos fundamentais de alta intensidade, com treinos intervalados (sprints) ao treinar oficiais da polícia dos EUA e das forças armadas norte-americanas. Desde então continuou a desenvolver o método. Com sua experiência em ginástica, atletismo e levantamento de peso olímpico (base do método), além da colaboração de outros treinadores desenvolveu o que hoje conhecemos por CrossFit.

Em 1995, Greg abriu em Santa Cruz, CA, a primeira CrossFit gym, em 2003 iniciou o programa de afiliação, onde até 2005 surgiram mais 18 unidades. A partir daí até 2009, aconteceu a explosão do CrossFit, atingindo a marca de mais de 10.000 afiliadas por todo o mundo (dados de 2011).

Surgiu também durante esse período os CROSSFIT GAMES. Em 2007 foi realizada a primeira competição de Crossfit com pouco mais de 200 atletas do EUA e Canadá, e um prêmio de US\$25.000. Atualmente os games tiveram a participação de mais de 500.000 atletas de todos os continentes, com um prêmio total de US\$300.000.00 pago pela patrocinadora oficial, a REEBOK!!

CrossFit é um programa de condicionamento físico e treinamento de força no qual treinamos pelo objetivo de ganhar qualidade de vida. O programa foi feito para todas as idades, feito para ser treinado com intensidade, com variação e com movimentos funcionais, para que assim tenhamos um aumento no desempenho nas tarefas diárias nos que forem exigidas. É um treinamento amplo geral e inclusivo, onde temos a pretensão de ser o mais apto a qualquer exigência física que lhe for designada. Nossa especialização é não sermos especialistas em nada!

História do Pilates

Joseph Hubertus Pilates nasceu em Mönchengladbach, uma pequena cidade perto de Dusseldorf, Alemanha. Seu nome era originalmente pronunciado “Pilatu”, derivado do Grego, mas foi modificado para “Pilates”. Ele foi uma criança pequena e doente, que sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Ficava observando as outras crianças brincarem, correndo e rindo, ficando com um corpo saudável, forte e fisicamente atrativo como os de seus pais. O pai de Joseph Pilates foi um campeão olímpico, e sua mãe uma naturóloga. “Deve haver uma maneira de vencer minhas limitações”, pensou Pilates. Quanto mais ele pensava, mais determinado ele crescia.

“Necessidade é o “pai” da invenção e não conhece limites, salvo o da superação.” Após sobreviver a doenças a cada ano, começou a busca de sua vida na busca da superação para suas fraquezas, assim poderia ser forte e saudável como seu pai.

Uma família de médicos lhe deu um livro velho de anatomia do corpo humano, e Pilates falou: “Aprenderei cada página, cada parte do corpo humano”. “Como criança, ficarei horas no bosque escondido, vendo os animais se movimentarem, como a mãe ensina o filhote”, disse ele. Estudou tanto as formas orientais como ocidentais de exercício, incluindo Yoga. Antes da adolescência, Pilates começou a pesquisar muitos tipos de exercícios para ajudar seu treino de fortalecimento. Ele pesquisou os livros nas bibliotecas de universidades em Düsseldorf. Na época, com 14 anos, havia desenvolvido tanto seu físico que trabalhava de modelo para cartilhas de anatomia.

Em casa, Pilates praticava cada exercício que havia lido a respeito. Ele mantinha registros dos efeitos de cada movimento para medir seu progresso. Ele estudou Yoga, meditação Zen, e muitos outros tipos antigos de exercícios greco-romana. Estudou anatomia, na esperança de encontrar uma combinação de disciplinas

para melhorar sua saúde. Tomou nota de tudo. Acreditava fielmente no dizer Romano “Mens sana in corpore sano” (mente sã, corpo são), a filosofia que é a chave para o método Pilates. Ele utilizou seu conhecimento para superar as limitações de seu corpo, e no final de sua adolescência já era um ótimo mergulhador, ginasta, esquiador e atleta de modo geral.

Essa determinação de superação deu a dinâmica de início ao movimento terapêutico que ajudou milhões de pessoas a alcançar uma qualidade superior de saúde e felicidade. Conhecido como método Pilates, a série com mais de 500 exercícios revolucionários e evolucionários é a fusão das disciplinas greco-romana antiga, com o entendimento científico ocidental e oriental baseado na anatomia fisiológica. Esta visão pioneira e híbrida do fitness, de uma criança doente, mesclou as melhores técnicas dos dois mundos em um método de busca pelo movimento “corpo-mente”, que, atualmente, está revolucionando o jeito que o fitness é ensinado.

História e conceitos básicos aplicados à ginástica

A ginástica localizada no Brasil teve início com a professora Grette Hilefeld, na década de 30, em uma academia de Copacabana, no Rio de Janeiro (Fernandes 2001). A partir daí, a aula foi rapidamente popularizada, e hoje é encontrada em praticamente todas as academias, independente do tamanho ou localização. Nos anos 60 e 70 movimentos calistênicos e baseados em movimentos utilizados na preparação física de militares eram mais comuns, podendo ou não serem associados a ritmos musicais. Nos anos 80, a ginástica aeróbica se popularizou, principalmente após a veiculação do programa “Workout” na TV norte-americana, apresentado por Jane Fonda. Nos anos 90, a modalidade de ginástica conhecida como *step* chegou ao território nacional e também foi incorporada as aulas oferecidas nas academias.

Dentro do ambiente de academias, as aulas de ginástica se apresentam como um produto bastante sólido e eficiente, tanto no sentido de serviço oferecido, quanto como atividade física eficiente. Sem dúvida alguma, dentre as atividades oferecidas por uma academia, a ginástica oferece a melhor relação custo-benefício quando o espaço e o investimento são relacionados ao número de alunos atendidos. Entretanto, alguns cuidados devem ser tomados para que a atividade de ginástica não se transforme em apenas mais uma aula divertida e musicalizada, onde o professor nada mais é do que um responsável pelo entretenimento.

Neste tipo de atividade, a preocupação com a satisfação do aluno após a aula de ginástica acaba sendo mais evidente do que em outros tipos de atividade, como a musculação por exemplo. A relação mais direta entre professor e aluno deve ser utilizada como forma de aumentar a aderência e evitar grande rotatividade. Essa relação é estabelecida em razão de uma postura pessoal e profissional adequadas.

O professor que ministra aulas de ginástica deve ter total domínio das técnicas de execução dos exercícios, bom senso em situações que possam aparecer durante as aulas (ex.: aluno se recusa a realizar determinado exercício), ser comunicativo, ter boa aparência (fundamental em qualquer profissão), ter musicalidade e saber organizar sequências musicais adequadas, ter um grande e variado conhecimento de exercícios ginásticos, conhecer as corretas técnicas de execução da atividade e sobretudo, ser capaz de atender o grupo de forma integral e eventualmente alunos de forma particular.

A ginástica de academia, independente de sua forma (localizada, aeróbica, etc) é baseada em preceitos básicos desenvolvidos com as pesquisas do treinamento

esportivo. Deste modo, alguns princípios adotados no treinamento esportivo, podem ser transferidos e adaptados a realidade da sala de ginástica.

Princípio da individualidade biológica: o professor de ginástica deve ter em mente que dificilmente estará ministrando aula a uma turma homogênea, mesmo quando o nível de treinamento ou o nível da aula for destacado no quadro de horários da academia (ex.: turma iniciante, turma intermediária, turma avançada). Deste modo, recursos como diferentes amplitudes, volumes e sobrecargas deverão ser manipulados para que, alunos com diferentes níveis de treinamento, possam realizar a mesma atividade.

Princípio da adaptação: geralmente alunos que frequentam aulas de ginástica, o fazem com uma frequência semanal que pode variar de 2-5 (ou mais) vezes por semana. Deste modo, o professor deve respeitar o intervalo de estímulo-resposta necessário para que as adaptações causadas pela aula de ginástica possam ser verificadas. Mudanças nos objetivos, metodologia e mesmo nas intensidades de diferentes aulas ao longo da semana, podem ser bastante eficientes para que alunos com maiores frequências de treinamento possam participar das atividades, respeitando esse intervalo de recuperação mínimo desejado.

Princípio da sobrecarga: para que as atividades realizadas possam gerar os efeitos desejados, é preciso que o estímulo (sobrecarga) utilizada seja capaz de incentivar a modificação da capacidade física trabalhada. Essa sobrecarga pode ser manipulada de várias formas: velocidade, amplitude de movimento, intensidade (ex.: caneleiras, halteres), volume (ex.: número de exercícios), intervalos, etc. Entretanto, deve-se estar atento para que a sobrecarga utilizada não seja maior do que a capacidade de resposta biológica, o que poderia levar o indivíduo ao desenvolvimento de lesões.

Princípio da interdependência entre volume e intensidade: esse princípio diz que o volume e a intensidade do treino são variáveis manipuláveis que tem uma relação inversa, ou seja, com o aumento do volume, se reduz a intensidade e vice-versa. Esse princípio pode ser utilizado para se desenvolver aulas com sobrecargas mais metabólicas (maior volume) ou tensionais (intensidade), evitando assim a repetição do estímulo, o monotonismo e permitindo uma continuidade no processo de evolução do aluno. Desse modo, outro princípio do treinamento também seria respeitado, o princípio da variabilidade. Neste princípio, a variabilidade de estímulos permite que a capacidade física treinada possa ser desenvolvida por longos períodos de tempo e efeitos de platô ou teto possam ser evitados.

Várias pesquisas foram realizadas, com diferentes modalidades de ginástica para que fosse possível a avaliação de sua capacidade de aprimoramento das capacidades físicas de seus praticantes. Um dos estudos mais importantes realizados com esse propósito foi realizado com a atividade de *step*. A aula de *step* nasceu em 1986 pois após uma lesão, decorrente do alto impacto causado pela aula de ginástica aeróbica, a prof. Gim Miller foi orientada por seu fisioterapeuta a realizar parte de sua recuperação realizando a atividade de descer e subir de um *step*. A professora notou que a atividade, apesar de monótona, era muito eficiente e quando comparada a ginástica aeróbica, além de oferecer reduzido impacto articular. Após introduzir em suas aulas a utilização de tal equipamento juntamente com o ritmo musical, esta nova metodologia de ginástica foi rapidamente difundida pelo EUA. No início dos anos 90, a Reebok, interessada na produção de equipamentos para tal atividade, resolveu investir em pesquisas que pudessem comprovar sua real eficiência. Para tal trabalho, foram convidados o prof. PhD Peter Francis e a profa. PhD Lorna Francis. As pesquisas procuraram identificar a eficiência aeróbica e o nível de impacto causado

pela atividade. Após a realização de inúmeras pesquisas, os autores verificaram que o gasto energético médio de uma aula de *step* a uma frequência de aproximadamente 120bpm, equivale ao de uma corrida a 12km/h. Esse estudo comprovou a capacidade da atividade de promover uma melhora significativa da aptidão cardiorrespiratória do praticante. Além disso, estudos foram desenvolvidos com a intenção de se verificar o impacto causado durante a subida e a descida da plataforma. Para isso, uma plataforma de força foi adaptada ao *step* e a aula foi monitorada quanto a sua característica cinética, e comparada com outras atividades aeróbicas. Verificou-se que durante uma corrida, o corpo recebe uma força longitudinal que equivale de 2-3 vezes o peso corporal. Na caminhada, esse impacto é de aproximadamente 1,25 vezes o peso do próprio corpo, enquanto na aula de *step*, foi de 1,75 vezes. Deste modo, os professores concluíram que, além do *step* propiciar uma intensidade de trabalho cardiorrespiratório similar ao *joggin*, ele oferecia a segurança de uma caminhada, pelo baixo impacto observado.

Outro estudo realizado por Antos-Rocha e colaboradores (2006) onde mais de 100 aulas de *step* (15cm) foram observadas com a utilização de um dinamômetro plantar, verificou que a capacidade osteogênica da atividade (calculada utilizando-se como ferramenta o Índice Osteogênico) aumenta de forma considerável quando a frequência dos movimentos ultrapassa os 135bpm, apresentando um aumento na carga óssea suportada.

O exercício de *step* é amplamente utilizado em academias, e é recomendado para o aumento e a manutenção da capacidade cardiorrespiratória e muscular. Por oferecer baixo impacto, pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de treinamento, assim como indivíduos com características especiais (como gestantes, pós cirúrgico) podem realizá-lo sem problema por ser classificado com atividade de baixo impacto (carga recebida na atividade é menor do que 2x o peso corporal). Segundo Antos-Rocha e colaboradores (2006) recomenda-se que a altura do *step* esteja determinada entre 10-25cm para que os benefícios mecânicos e metabólicos possam ser alcançados com segurança. Do mesmo modo, a frequência de movimentos deve ser ajustada em uma faixa que pode variar de 120-150bpm, dependendo da intensidade que se pretende alcançar com o exercício.

O estudo conduzido por Lima e colaboradores (2010) procurou observar os efeitos de outra modalidade de ginástica, a ginástica localizada, na aptidão física de idosas. Foi realizado um programa de exercícios de ginástica localizada, utilizando-se bastões e caneleiras, onde o objetivo principal foi o fortalecimento da região posterior do tronco e o alongamento da região posterior do tronco e da coxa. Um teste de postura cervical, utilizando um simetrógrafo, assim como um teste de rotação pélvica e de flexibilidade (sentar-e-alcançar) fizeram parte dos procedimentos de avaliação. O programa teve período de duração de 8 semanas e foi aplicado em idosas institucionalizadas. As participantes eram capazes de realizar suas atividades diárias sem a necessidade de auxílio externo. Portadoras de patologias que pudessem interferir de alguma forma nos resultados foram excluídas. Os resultados encontrados sugerem que o programa de ginástica adotado, mesmo que por um curto período de aplicação, foi capaz de produzir modificações posturais e na flexibilidade das participantes. A magnitude da retroversão pélvica foi reduzida assim como os graus de anteriorização da cabeça e protração escapular. Em adição, ocorreu um significativo aumento da amplitude de alcance no teste de sentar-e-alcançar, indicando um aumento da flexibilidade ao redor do quadril e tronco. Conclui-se que a ginástica localizada associada aos exercícios de alongamento, são capazes de

promover melhoras posturais e flexíveis em idosas, contribuindo para o aumento e manutenção de sua capacidade funcional e independência.

Outro tipo de atividade ginástica bastante popular atualmente é o Pilates. O método foi criado pelo alemão Joseph Pilates como forma de desenvolver a própria capacidade física, tendo em vista que quando criança foi acometido por diversas enfermidades. No início do século 20, já na Inglaterra, era boxeador profissional, e durante a I Guerra foi considerado inimigo e exilado em um campo de concentração em uma pequena ilha inglesa, onde colocou em prática seus conhecimentos, melhorando a capacidade física dos prisioneiros de guerra. Após o final da guerra, foi morar nos EUA onde criou seu estúdio de atividade física, chamada inicialmente de “contrologia”.

Em estudo realizado por Rodrigues (2010) idosas foram submetidas a um programa de treinamento utilizando o método Pilates, por um período de 8 semanas, com frequência de 2 sessões semanais. Antes e após o programa de treinamento, as participantes foram submetidas a avaliação da autonomia funcional com o protocolo desenvolvido pelo Grupo Latino-Americano de Desenvolvimento para a Maturidade (GDLAM). As idosas submetidas aos exercícios apresentaram melhoras no escore total do GDLAM, passando da classificação regular para boa. O grupo controle não apresentou melhora no escore final. Embora os resultados do método Pilates indiquem melhora significativa, pode-se dizer que os resultados foram modestos, provavelmente em razão do período de intervenção reduzido. As mudanças na funcionalidade provavelmente estão associadas a melhoras na função muscular, em razão do aumento da força, resistência e flexibilidade.

Para que os benefícios encontrados nos estudos acima descritos possam ser realmente alcançados durante uma aula de ginástica, é necessário que a mesma seja estruturada de forma coerente. Existem várias formas de se construir o *continuum* durante uma aula de ginástica, seja ela de ginástica aeróbica, local, step, pilates, funcional, etc. De modo geral, a aula se divide em três distintos momentos: aquecimento, parte principal e volta a calma. Geralmente o aquecimento ocupa de 10-15 minutos da aula, a parte principal de 35-40 minutos e a volta a calma mais 10-15 minutos.

O aquecimento pode ser dividido em pré-aquecimento e aquecimento. No pré-aquecimento, o professor dará as instruções para o início da atividade, organizara e explicará as estações de exercícios (se for o caso) ou orientará para movimentos mais complexos da aula. No aquecimento, serão realizados exercícios de mobilidade articular e de aumento da FC para prepara o indivíduo para as atividades mais intensas que seguirão na parte principal. A fase de aquecimento é fundamental, pois maximiza a capacidade mecânica e fisiológica do organismo para responder aos estresses provocados na aula de ginástica. O aumento da temperatura corporal melhora a transmissão de impulsos elétricos, síntese energética, metabolismo dos co-produtos da contração muscular, além de aumentar a estabilidade articular pelo aumento da pressão intra-articular, resultado de um maior volume de líquido sinovial no seu interior.

A parte principal pode variar em função do tipo de aula de ginástica que está sendo realizada. Pode ser subdividida em duas ou três partes, cada uma com seu respectivo objetivo específico. Em especial nas aulas de ginástica aeróbica, a primeira metade da parte principal é utilizada para o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, enquanto a segunda parte é ocupada geralmente por exercícios mais localizados. A mesma metodologia de divisão pode ser utilizada nas aulas de *step*, onde a primeira parte é utilizado um ritmo mais alto (140-150bpm), para

favorecer atividades mais aeróbicas, e a segunda parte mais lenta, utilizando outros equipamentos, como barras e halteres para a execução de exercícios de força e rml. No pilates, a parte principal da aula alterna exercícios de maior e menor intensidade, maior e menor complexidade, para que a qualidade dos movimentos possa ser mantida.

Em especial na ginástica localizada, ou nas aulas de step-local, diferentes organizações da sessão de treinamento podem ser criadas quando exercícios resistidos são incluídos na série de atividades.

Na parte aeróbica de aulas de ginástica (aeróbica ou step) um fator que deve ser constantemente controlado é a FC alvo do treino. É fundamental que o aluno seja instruído a como realizar a correta mensuração de sua FC, seja manualmente ou com a utilização de monitores. Cada aluno deve receber orientações de qual seria sua zona de FC alvo e como proceder se a FC estiver acima ou abaixo de tal objetivo. Geralmente é utilizado um pôster ou quadro, com um gráfico de simples leitura, indicando qual seria a FC correta em razão da faixa etária dos alunos. Recomenda-se que o professor a cada 10-15 minutos realize pequenos intervalos para que esse controle seja realizado.

Na parte de trabalho de força ou rml, uma metodologia bastante comum é a simples ou alternada: nesse tipo de método, os exercícios são organizados de forma que diferentes grupos musculares sejam trabalhados em cada um dos exercícios da sequência estabelecida. Ex.: exercício para a panturrilha, exercício para as costas, exercício para a coxa, exercício para o peito, e assim sucessivamente. Outra metodologia seria a continuada ou localizada, que se sub-divide em completa, *super-set* e *pré exaustão*. Localizada completa: são realizados vários exercícios para um mesmo grupo muscular ou articulação. Após a realização desses exercícios, outro grupo muscular ou articulação é focalizado. A série continua dessa forma até o final da aula. Localizada *super-set*: são alternados exercícios para grupos musculares antagonistas. Ex.: um exercício para o bíceps e outro para o tríceps; um exercício para o peito e outro para as costas, e assim por diante. Localizada *pré-exaustão*: nessa metodologia, muito utilizada na musculação, para aumentar a intensidade da atividade do músculo alvo em um exercício multiarticular, um exercício em que o músculo alvo é o único ou principal motor é utilizado. Ex.: o músculo alvo é o peitoral e o exercício mais intenso será um supino com a ajuda de halteres e do step. Inicialmente um exercício de crucifixo é realizado, para *pré-exaurir* o peitoral, para depois realizar então o exercício de supino. Isso aumentaria o trabalho no músculo já que no exercício de supino acaba sendo limitado pela ajuda de seus motores auxiliares, como o tríceps e o deltoide.

Na parte final ou volta a calma, atividades de alongamento e relaxamento são as mais indicadas, independente do tipo de ginástica realizada. O objetivo dessa fase é reduzir a FC, reestabelecer o ritmo de repouso e enfatizar o desenvolvimento da flexibilidade e mobilidade articular.