



RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA

JUMP

Demétrius Cabral Costa¹

Gabriel César Lelis Assis¹

Gabriel Medeiros¹

Gustavo Henrique Matias Silva¹

Leanderton Dias Araujo¹

Samantha de Albuquerque Bossio¹

Wallison Gomes Pego¹

Prof. Ms. Aída Linhares Barboza²

1 INTRODUÇÃO

Relacionadas as academias pertencentes as regionais de Belo Horizonte e grande BH, inicia-se uma pesquisa nos meses de agosto e setembro de 2023, sobre as atividades coletivas mais praticadas nestes locais. Após tabulação verifica-se que a modalidade de JUMP sobressai entre as atividades mais procuradas nos espaços pesquisados. Modalidade que tem como característica atender a um público que busca uma aula contagiante, com muito movimento e energia.

O texto traz uma abordagem do Jump, sobre seu histórico, público-alvo, benefícios, restrições e recomendações. Também explora as vantagens e desafios da implementação deste exercício em academias de ginástica. O jump é uma modalidade que soa bem familiar para todos os integrantes do grupo e é uma atividade bem popular praticada por eles.

2 DESENVOLVIMENTO

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo Belo Horizonte

² Professora da disciplina de Estágio Supervisionado IV Bacharelado Centro Universo Belo Horizonte

O Jump é um exercício aeróbico praticado em um minitrampolim ou trampolim redondo. Envolve vários movimentos, como saltos e corridas estacionárias, acompanhados de música animada. O uso de dispositivos de rebote remonta a milhares de anos, potencialmente utilizados em celebrações e cerimônias religiosas.

Os Inuítes do Alasca usavam uma forma antiga de trampolim feito de pele de morsa para fins recreativos. O conceito de trampolim remonta à Idade Média, quando os acrobatas de circo usavam trampolins e os trapezistas usavam redes de segurança. O termo "trampolim" apareceu pela primeira vez em 1800, quando um acrobata francês chamado Du Trampoline deu cambalhotas em uma cama de molas no Hugles Circus, em Londres. Na década de 1930, George Nissen observou trapezistas pousando em redes de segurança e desenvolveu o primeiro trampolim com ângulos de ferro e molas de borracha. Durante a Segunda Guerra Mundial, o trampolim ganhou popularidade ao ser utilizado pelos pilotos para se reorientarem após manobras aéreas. O astronauta da NASA Scott Carpenter também introduziu o trampolim no programa espacial. Os campeonatos de trampolim e ginástica de cambalhotas são realizados desde 1964, e as acrobacias de trampolim tornaram-se um esporte olímpico em 2000. O Jump Fit, primeiro programa sistematizado de minitrampolim, foi lançado em 2001 pela professora de educação física Cida Conti.

O programa foi desenvolvido através de extensas pesquisas e testes no Brasil e na Alemanha, onde está localizado um dos maiores centros mundiais de superfícies elásticas.

As aulas de jump são pensadas para quem gosta de treinos de grupo dinâmicos e animados, proporcionando condicionamento cardiovascular e exercício aeróbico de forma divertida. No entanto, não é adequado para indivíduos com problemas nas articulações, problemas cardíacos, problemas de coluna, distúrbios de equilíbrio ou mulheres grávidas. A implementação de aulas de jump em academias de ginástica traz diversos benefícios, entre eles a grande procura do público por treinos em grupo dinâmicos e prazerosos.

Contudo, podem surgir desafios, como a falta de cursos de qualificação disponíveis e a compra de trampolins individuais para cada participante. As aulas de jump oferecem experiências coletivas com música e interação social, acontecendo em salas especializadas com minitrampolins e sistemas de som.

3 CONCLUSÃO

Estas aulas trazem vários benefícios para a saúde, como melhorar a aptidão cardiovascular, coordenação, equilíbrio, força muscular (principalmente na parte inferior do corpo), reduzir o estresse, aumentar a consciência corporal e tonificar os músculos abdominais. O principal objetivo das aulas de jump é proporcionar treinos dinâmicos que auxiliam na redução da gordura corporal e no alívio do estresse, ao mesmo tempo que melhoram o condicionamento físico e mental. Existem variações nos tipos de aulas, níveis de intensidade e dinâmica das aulas, incluindo exercícios funcionais, treinamento em circuito e rotinas coreografadas.

Um dos maiores desafios dessa modalidade, seria a oferta de cursos para área, cursos de capacitação também, porque o jump sempre está em atualização. Também vemos que os trampolins têm uma capacidade de peso menor, o que deveria ser ajustado, para alunos acima do peso. Este trabalho foi realizado pelo alunos do oitavo período do curso de Educação Física Bacharelado, atendo as normativas do trabalho de VT da disciplina de Estágio Supervisionado IV.

REFERÊNCIAS

JUMP Fit. **Radical Fitness Brasil**, São Paulo, 2016. Disponível em: <<https://radicalfitnessbrasil.com.br/programas/jump-fit/>>. Acesso em: 2 de nov. de 2023.

MACHADO, L.; SOUZA, M. Apostila de Ginástica Jump. **Sesc Cidadania**, 2016. Disponível em: Acesso em: 5 de nov. de 2023.

POL, D.O.C. et al. Trampolim acrobático: um pouco de história e de competição. **Esportes**, Buenos Aires, jul. de 2006. Disponível em:<<https://www.efdeportes.com/efd98/tramp.htm>>. Acesso em: 2 de nov. de 2023.