

A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO, DA DIVERSIFICAÇÃO E PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS EM PROL DE UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

Celestino Amorim Amoedo*

RESUMO — *Este trabalho tem como objetivo evidenciar a importância do equilíbrio, da diversificação e planejamento das diversas atividades físicas oferecidas pelas academias de ginástica. As diversas práticas pedagógicas desenvolvidas deverão de forma planejada contribuir para um estilo de vida saudável, somadas aos trabalhos sedentários do dia-a-dia, ajudarão a construir aptidões relacionadas às necessidades biopsico-sociais dos alunos.*

PALAVRAS-CHAVE: *Atividade física; Planejamento; Qualidade de vida.*

INTRODUÇÃO

Uma das maiores inovações nos programas de fitness em anos recentes tem sido a necessidade de trabalhos relacionados com a saúde. Com isso, tornou-se necessária a inclusão, em academias de ginástica, de um planejamento mais específico voltado à qualidade de vida do aluno. À primeira vista, o desenvolvimento desses programas parece fácil, contudo requer um planejamento muito delicado e eficiente a fim de alcançar os objetivos desejados, que contemple variedade e equilíbrio de atividades físicas que, somadas aos trabalhos sedentários

Prof. Auxiliar DSAU (UEFS). Especialista em Bases Metodológicas de Atividades Físicas Personalizadas em Academias, pelo Centro de Pesquisa e Pós-graduação das Faculdades Metropolitanas Unidas-SP. Mestrando em Biocinética do desenvolvimento pela Universidade de Coimbra. E-mail: celestinoamoedo@hotmail.com

Universidade Estadual de Feira de Santana – Dep. de Saúde. Tel./Fax (75) 3224-8089 - BR 116 – KM 03, Campus - Feira de Santana/BA – CEP 44031-460. E-mail: sau@uefs.br

do dia-a-dia ajudarão a construir as aptidões relacionadas à saúde e à consciência corporal.

Esses programas de natureza pessoal devem ser adequados diretamente à individualidade biológica, grau de condicionamento, necessidades básicas e objetivos do aluno. Todo programa requer uma organização dentro dos princípios de Treinamento Científico, Fisiológico e da Biomecânica Aplicada, exigindo, assim, conhecimento e trabalho de pesquisa em contínuos aprendizados por parte dos professores de Educação Física.

A conscientização da importância da atividade física para a manutenção e promoção da qualidade de vida tem incentivado a população à procura dessa prática (ROLLA, 2004, p.7). Para cada aluno, um novo padrão de vida é apresentado. Tenho visto que é extremamente necessária a inclusão de um planejamento de atividades físicas em academias, que possam proporcionar a união de programas básicos e mistos, caracterizando uma homogeneidade de respeito ao corpo de cada aluno, sem deixar de lado a consciência corporal como um todo, ao sugerir um programa com predominância aeróbica, neuromuscular, flexibilidade, alongamento, exercícios posturais, relaxamento, de força de resistência, e atividades de criação, de pensar, de interagir consigo, com o ambiente e com o próximo.

1 PRINCÍPIO DO EQUILÍBRIO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Um dos grandes princípios do universo é o do equilíbrio. Se a terra estivesse a alguns quilômetros mais próxima do sol, seria um inferno. Se estivesse alguns quilômetros mais afastada, seria um deserto frio e desolado. Mas em posição atual, situada a uma distância ideal do sol, nosso planeta encontra-se numa situação perfeita para sustentar uma notável proliferação de formas de vida. (COOPER, 1982, p. 15).

O corpo humano é simplesmente parte do universo, e este deve estar em perfeito estado de equilíbrio. Somos formados de tal maneira que necessitamos de uma quantidade satisfatória de exercícios físicos. O movimento é vida, e quando esse movimento é direcionado e consciente, estaremos respeitando o corpo como um todo e não as suas partes. Não se pode admitir

a heterogeneidade entre o corpo e a mente, e a superioridade de um sobre o outro, é certo que as preocupações educativas estão voltadas para o “essencial”, nas academias de ginástica não pode ser diferente, contudo, na sua maioria, estão voltadas para o físico, o corpo, a matéria. O que se propõe é não deixar caracterizar o homem-máquina, o operário robô, que podemos controlar, apoiando-se apenas nos estudos da biomecânica, apesar da sua grande importância, que consideram o corpo humano como uma máquina sujeita às leis do rendimento.

Segundo Le Bouche (1987, p.11), existe evidentemente um dualismo metodológico em diversas bibliografias, que distinguem a alma, que é definida pelo pensamento, do corpo, cuja característica é a extensão, o corpo fica reduzido a uma simples máquina movida pela mente, ou estudos que valorizam o auto-rendimento físico com aspectos mecânicos e para as condições de performance física máxima.

O que posso comentar sobre as diversas academias, de vários estados brasileiros que já visitei, é que existe um direcionamento de atividades voltadas para o imediatismo das diversas funções de corporeidade de cada indivíduo, como se a necessidade de uma fosse a de todos os outros.

Em São Paulo capital, por exemplo, é clara a inclusão de atividades aeróbicas, dançadas, atividades recreativas, a fim de diminuir o *stress* do dia desgastante, e nas cidades praianas a valorização de atividades neuro-musculares, a fim de esculpir corpos quase perfeitos em poucas roupas e formar estilos e “modelos” de vida.

Precisamos repensar sobre o prisma “corpo instrumento”, mesmo que a ciência se prive no estudo da matemática, da mecânica do movimento, das características de um corpo sólido, esquecemos da realidade do dia-a-dia e a cada momento ou a qualquer instante o ser humano pode sofrer com o meio e interagir a sua realidade com expressões que lhe são peculiares e inigualáveis em cada biotipo.

Se a “moda do corpo”, como fenômeno passageiro, pode trazer saldos positivos para a formação de uma verdadeira “cultura do corpo”, mais perene e consistente, vai depender muito de aproveitarmos ou não o momento histórico que estamos

vivendo, de valorização – autêntica ou não – da soma. Promover uma verdadeira revolução do corpo fundamentando uma “cultura somática”, reavaliando aquilo que foi profundamente desprezado durante séculos, é fato que não surgirá espontaneamente. Isso só pode ocorrer através de consciências críticas que, num esforço conjunto e crescente, criarão condições para esse aperfeiçoamento cultural, e que certamente ajudarão o homem na construção de todas as suas dimensões animais e racionais. Quando isso ocorrerá efetivamente? Provavelmente só depois de instaurada a crise. (MEDINA, 1996).

Tenho visto que é extremamente necessária a inclusão de um planejamento de atividades físicas em academias, que possa proporcionar a união de programas básicos e mistos, caracterizando uma homogeneidade de respeito ao corpo de cada aluno, sem deixar de lado a consciência do corpo como um todo, e sugerir atividades de criação, de pensar, de interagir consigo, com o ambiente e com o próximo (atividades em grupos).

Na Grécia Antiga, berço da civilização ocidental, a dança, os jogos e os exercícios físicos tinham papel de destaque na formação do ser humano, não apenas pelo aprimoramento físico, mas também como meio de contato consigo mesmo e com a divindade. Tal fato é comentado por Platão, Sócrates, Anacreonte e Homero. A função religiosa da dança está presente nos templos egípcios há pelo menos 5.000 anos.

E no Oriente Médio, onde os dervixes, adeptos do Sufismo, dançam para atingir o êxtase místico; nas Américas, onde xamãs e pajés dançam, cantam, e tocam tambores para curar e obter sabedoria; na China, onde mil anos antes de Cristo já se praticava o Tai-chi-chuan, espécie de dança que conduz o praticante ao equilíbrio emocional e mental; na Índia, onde também, a milenar meditação Yoga, com suas posturas e técnicas de respiração, busca levar o ser humano a reencontrar sua divindade interior (MORINI, 1997, p.6).

O que analisamos é a falta de uma definição quanto à melhor prática corporal que fornecerá um profundo significado ao homem, quanto à corporeidade e ao meio em que vive. O homem é um ser incompleto; inacabado, e que só é viável

através de suas relações com os outros seres e com o mundo. Através da história são notórios os encontros e desencontros nos quais o ser humano busca ter condições de se auto-sustentar a partir de fundamentos que lhe são próprios; fundamentos esses que têm a mesma densidade dos fundamentos das demais ciências humanas. “A Educação Física encontra seu fundamento básico no antropológico, mas esse antropológico não é fornecido pelas teorias antropológicas, nem pelas teorias sociológicas, nem pelas teorias psicológicas, mas pelo próprio homem ou mais precisamente, pelo HUMANO. É o humano que sustenta e alicerça a educação física. É no homem diretamente que a educação física encontra sua razão de ser. O modo de ser do homem exige a educação física, como exige a educação intelectual e moral, como inspiram a filosofia, a sociologia, à psicologia, e todas as ciências”.(SANTIN, 1987, p. 25).

2 QUALIDADE DE VIDA E SEDENTARISMO

Se partirmos do pensamento de considerar que a atividade física é influenciada pelo estilo de vida, podemos reconhecer a importância do movimento como forma de recuperar ou manter a saúde.

A saúde é definida pela Organização Mundial de Saúde (1978) como o completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades. Este conceito torna-se muito mais amplo se considerarmos que a saúde não é apenas ausência de doença, permitindo aceitarmos que ela é processo de interação ativa entre o indivíduo e o meio. O atual conceito de saúde deve abranger fatores de ordem genética, cultural, social, econômica, e ecológica, além daqueles vinculados à saúde. O conceito de saúde, quando associado ao conceito de qualidade de vida, deve, antes de tudo respeitar os objetivos de cada indivíduo (NOVAES, 2003, p.365).

Os aspectos ambientais, comportamentais e sociais estão diretamente relacionados à saúde e qualidade de vida, que por sua vez possuem um conjunto de determinantes e condicionantes caracterizados por alimentação, moradia, saneamento básico,

transporte, renda, poluição ambiental, educação, lazer, atividade física e serviços essenciais (PITANGA, 2001, p.24).

Programas de exercício em todas as fases da vida colaboram para uma melhor qualidade de vida, evitando várias doenças relacionadas ao sedentarismo, e quando a maioria das pessoas procura as academias, argumentando as suas necessidades específicas e muitas vezes só de estética, notamos a aparência de distúrbios orgânicos provocados pelo stress do dia-a-dia. Nas academias devemos preconizar a abordagem de atividades distintas e inovadoras a fim de levarmos as pessoas a vivenciarem experiências das mais variadas e possíveis na área motora, resgatando o prazer pela mesma, aumentando o condicionamento físico junto a uma melhor auto-estima.

Muitas pessoas, diariamente, começam convictamente a realizar alguma atividade prática em academia, contudo é bastante significativo o número de pessoas que a abandonam antes mesmo de completarem três meses. Na sua maioria, as academias oferecem muitas modalidades, porém retratam que são incapazes de suprir as necessidades e/ou de automotivar os anseios desses alunos. Fatores como decisão pessoal, conhecimento maior dos resultados dos exercícios, prazer, ambiente e autocompetência durante as atividades podem colaborar na busca de seus desejos pessoais, não obstante, o professor deve saber acompanhar e estar sempre incentivando e proporcionando condições de ligação entre os objetivos de qualidade de vida e o seu programa específico de treinamento. Não colocar distâncias entre o corpo e os pensamentos, entre o trabalho e os exercícios físicos, todos estão unidos em prol de uma melhor aptidão física relacionada com a saúde.

Segundo Guedes (1995), apud Pitanga (2004, p. 14), o conceito de aptidão física relacionada à saúde implica a participação de componentes voltados às dimensões morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental.

A atividade física é para todos e por toda nossa vida, contudo não devemos torná-la um vício considerável, mas uma moderada rotina de prática motora, somando a uma maior consciência corporal, que aumentará a nossa disposição e nossa eficiência nas tarefas diárias.

Segundo COOPER (1982, p. 205), os estudos sobre o

crescente prazer pela atividade física são comprovados, por vários estudiosos, como o Instituto de Pesquisas Aeróbicas, em Dallas, que realizou extensas pesquisas com professores e administradores do Distrito Escola Independente de Dallas, para estudar a relação entre aptidão física e controle do stress. Esses estudos, que foram patrocinados pela fundação O'Donnell e completados em julho de 1982, consistiam num período de seis meses de teste, o efeito do exercício e da boa nutrição sobre 100 participantes e 60 "controles" (professores e administradores que nada fizeram para alterar seus hábitos alimentares e de exercícios).

Os resultados mostraram, entre outras coisas, que aqueles que praticaram um programa regular do condicionamento aeróbico e alteraram a alimentação de acordo com as especificações do instituto experimentaram certas mudanças benéficas no modo de encararem a vida. Entre tais alterações estavam:

1) Os participantes mostraram significativos aumentos em suas opiniões sobre si mesmos, sensações de bem-estar, satisfação e diminuição da depressão, em comparação com o grupo de controle.

2) Os participantes revelaram que o aumento da capacidade de enfrentar o stress decorrente do trabalho foi mais positivo do que no grupo de controle.

3) Os diretores de escolas consideram que os participantes (professores) melhoraram muito em termos de suportar o stress do trabalho, em comparação com o grupo de controle.

3 A INFLUÊNCIA DO MARKETING

Sem dúvida, os exercícios físicos já são conhecidos por todos como de fundamental importância na vida do ser humano, contudo, é muito grande a utilização dos meios de comunicação para manipular essa realidade e querer comercializar os seus produtos ou trazer o interesse pelos documentários. O público de um modo geral, por muitas vezes, se encontra mal informado e confuso quanto à melhor atividade a ser praticada, pois são lançados pacotes e receitas distintas como soluções milagrosas às necessidades de uma determinada população heterogênea.

Devemos respeitar a individualidade biológica de cada um, logo, não devemos executar os mesmos programas, e a ausência de uma disciplina, de uma orientação médica e de um professor de Educação Física poderá causar prejuízos à saúde, e que seria o inverso do planejado.

Na realidade, os meios de marketing manipulam as grandes mudanças das atividades físicas que são realizadas nas academias, e muitas pessoas são levadas a estas variações que por muitas vezes não colaboram para o bem-estar geral.

O que realmente se observa é que o indivíduo perde a sua identidade diante de tantas informações, que acabam tumultuando o seu comportamento diante da sociedade, e o que é mais importante, em relação a si mesmo. O movimento humano sob o enfoque da busca da promoção da saúde através do exercício físico deve estar relacionado com a satisfação em viver bem e buscar o equilíbrio do seu corpo.

4 EXERCÍCIOS AERÓBICOS NA ACADEMIA

O planejamento de um programa de exercícios aeróbicos exige um conhecimento inteligente dos vários conceitos de aptidão física. Para Novaes (2003, p.61), as dificuldades encontradas pelos profissionais envolvidos na prescrição das atividades físicas são determinadas pela frequência, duração e intensidade, deve-se iniciar um programa de condicionamento físico e relacioná-las com os tipos de atividades previstas. Os exercícios aeróbicos requerem um esforço prolongado e contínuo, envolvendo, normalmente, vários grupos musculares durante a atividade, e desenvolvem o condicionamento cardiorrespiratório e auxiliam na redução ou manutenção do peso e da gordura corporal.

Não existe o melhor e único programa para o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, muitos são os fatores que devem ser considerados em cada situação particular, respeitando-se a individualidade biológica de cada indivíduo.

Surgido na década de 60, com os trabalhos do Dr. Keneth Cooper, que desenvolveu, junto a um grupo de militares, o método de corrida estacionária acompanhada por um ritmo determinado equivalente a pontos de condicionamento.

Na década de 70, Jack Sorensen desenvolveu, baseada no *Sitientibus*, Feira de Santana, n.30, p.61-76, jan./jun. 2004

método Cooper, a “dança aeróbica” junto às esposas dos militares, quando então foram criadas as variações da corrida estacionária para os saltitamentos e o ritmo passou a ser marcado através de músicas previamente escolhidas. Este tipo de aula voltada predominantemente para o aprimoramento da condição aeróbica (cardiovascular) teve grande repercussão no final da década de 80 e chamava-se Ginástica Aeróbica, sendo caracterizada por baixa/média complexidade motora e por quatro fases distintas de organização da aula: aquecimento, fase cardiovascular, fase muscular e desaquecimento. A aula de ginástica aeróbica não só trouxe grande número de pessoas às novas academias, como favoreceu uma maior reflexão sobre esse assunto e sua aplicação com base em estudos científicos.

Segundo Barbanti e Guiselini (1985, p.19) em geral, há uma vaga concordância sobre o que exercício aeróbico realmente é, e o que ele provoca no corpo humano:

- 1) Aumenta a quantidade de oxigênio que o corpo usa.
- 2) Permite usar o glicogênio muscular estocado e gordura como fontes de energias.
- 3) Diminui a frequência cardíaca em repouso, a pressão sanguínea e o nível de triglicérides.
- 4) Aumenta o total de hemoglobina, de enzimas metabólicas, de capilares, de mitocôndrias, etc.

5 FLEXIBILIDADE NA ACADEMIA

Segundo Achour (1998, p.15), a flexibilidade é definida operacionalmente como amplitude máxima do movimento voluntário em uma ou mais articulações sem lesioná-las. Flexibilidade é a qualidade física que determina a mobilidade articular e depende do grau de alongamento muscular. Ela tem como objetivo a aquisição máxima de amplitude articular e é influenciada pelos componentes ligamentares, articulares, conectivos e musculares, e o seu treinamento depende de fatores como: hora do dia, temperatura, ambiente, idade, sexo, viscosidade do líquido extracelular (entre figuras musculares), hipertrofia muscular e outros.

É de extrema importância a flexibilidade, quer para o treinamento de alto nível, quer para treinamento de pessoas sedentárias. Sua importância está relacionada diretamente na aquisição da performance e colabora na prevenção de lesões comuns da atividade física que possam ocorrer nos músculos e nas articulações.

Para Dantas (1991, p. 33), a flexibilidade é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão.

Existem vários conceitos acerca do alongamento e da flexibilidade. O que podemos observar é que a flexibilidade não é só uma qualidade física, mas também uma técnica de trabalho realizada para aprimorar essa qualidade. Com esse pensamento podemos entender os seguintes aspectos:

- **Trabalho de flexibilidade para manutenção:** seria o mesmo que alguns autores chamam de alongamento muscular; trata-se da adoção de uma determinada posição articular que favorece um alongamento muscular dentro dos limites naturais da amplitude articular.

- **Trabalho de flexibilidade para ampliação:** caracteriza-se pela adoção de determinadas posições articulares que favoreçam alongamentos além ou bem próximos do limite máximo de amplitude articular.

- **Flexionamento:** alguns autores utilizam este termo para definir o objetivo de conquistar maiores amplitudes, além dos limites naturais de cada articulação.

Para se observar o grau de flexibilidade de uma articulação, verifica-se que diversos fatores estão concorrendo para ele. Sobre esse assunto, Dantas (1989, p. 34) escreveu:

- **Mobilidade:** no tocante ao grau de liberdade de movimento da articulação;

- **Elasticidade:** referindo-se ao estiramento elástico de componentes musculares;

- **Plasticidade:** grau de deformação temporária que estruturas musculares e articulares deverão sofrer para possibilitar o movimento. Existe um grau residual de deformação que se mantém após cessada a força aplicada conhecida como histeresis;

- **Maleabilidade:** modificações das tensões parciais da pele, fruto das acomodações necessárias no segmento considerado.

É claro que esses componentes também serão fatores restritivos da flexibilidade.

São poucos os alunos de academia que conseguem perceber a importância da flexibilidade. Distinto das atividades aeróbicas e neuromusculares, os resultados de um programa de flexionamento não são vistos quanto à estética corporal, o aluno só o admitirá se ele tiver uma maior consciência corporal e conhecimento do seu corpo o que dará, portanto, possibilidades de novos e expressivos movimentos. O homem precisa explorar mais o seu espaço seja pessoal, parcial, total. Por ser racional, deve lembrar sempre de perceber a sua sensibilidade, e não só dos sentidos visual, tátil e auditivo; como também de sua integração com a percepção do corpo quanto ao peso, elasticidade, capacidade de movimento e, especialmente, a sensibilidade motora.

6 RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA NA ACADEMIA

Através da resistência muscular localizada, os exercícios físicos podem proporcionar excelentes ganhos, é o que chamamos de condicionamento neuromuscular.

Segundo Gomes e Araújo Filho (1995, p. 81), o condicionamento neuromuscular consiste na melhoria da capacidade do músculo para executar tarefas que solicitem uma perfeita interação entre o estímulo dado e a resposta motora. Essa resposta pode se manifestar de duas formas: exigências motoras, como coordenação e ritmo, entre outras, ou as capacidades de aptidão física, como, força, resistência, velocidade e flexibilidade. Nessa definição, abordamos dois fenômenos que são fundamentais para as capacidades neuromusculares: estímulo e resposta.

Para Dantas (1994, p.151) apud Novaes (2003, p.64), as atividades neuro-musculares podem ser realizadas objetivando atingir as seguintes finalidades: profilática, terapêutica, psicológica, estética e de treinamento.

Dentro das academias existem diversos métodos para desenvolvermos a resistência muscular localizada, e os mais conhecidos são: ginástica localizada, circuito local, musculação,

localizada com halteres, localizada com caneleiras, localizada com bastões, body pump, etc.

A localizada convencional é um método de trabalho influenciado pela ginástica sueca e calistênica. Incrementada pelas ciências fisiológicas, anatômicas e biomecânicas, foi responsável por um grande fluxo de alunos às academias. São caracterizadas por combinações alternadas ou simultâneas dos membros superiores, inferiores e do tronco, visando atingir vários grupamentos musculares. Neste tipo de aula, pode-se manter um trabalho dinâmico em função de os intervalos de recuperação serem ativadores ou inexistentes.

Segundo Guedes (1995, p.27), a manutenção de adequados índices de força/resistência muscular torna-se importante mecanismo da saúde funcional, notadamente no que se refere à prevenção e ao tratamento de problemas posturais, articulares e de lesões músculo-esqueléticas. Debilidades de força/resistência apresentadas pelos músculos do tronco são consideradas indicadores de risco nas lombalgias, por sua vez, indivíduos que demonstram índices mais elevados de força/resistência muscular deverão estar menos expostos a fadigas localizadas e a menor aumento da pressão sanguínea quando submetidos a esforços físicos mais intensos.

7 DIVERSIFICAÇÃO E PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

Evidência de estudos científicos demonstra que o movimento é parte fundamental da vida humana: é que o homem necessita dos movimento para manter-se orgânica e emocionalmente sadio. O movimento é a essência da vida, está inserido na complexa constituição do ser humano.

Nas academias de ginástica são oferecidos diversos métodos de práticas de atividades físicas que deverão desenvolver aquilo que é individual em cada ser humano e harmonizar simultaneamente essa individualidade com a unidade orgânica, integrando-o ao grupo social a que o indivíduo pertence. Os professores de ginástica de academia não podem esconder essa realidade e serem apenas meros criadores de exercícios

físicos. A qualidade do movimento, seja ele na aeróbica, na localizada, na musculação, na flexibilidade, no relaxamento, na atividade em grupo ou individual, é a expressão de um estado anímico, oportunidade de exteriorizar a sua personalidade, direcionando para a aprendizagem do movimento criativo, da comunicação corporal e do prazer em executá-lo. O corpo não é, pois um objeto. É necessária a divisão dentro de um programa de treinamento quais, quanto e a quem cada atividade poderá ser benéfica, e a proposta é avaliarmos cada aluno e, a partir daí, percebermos os seus limites e necessidades, e ao mesmo tempo valorizarmos as atividades em grupo.

O objetivo do presente estudo é mostrar a necessidade de trabalharmos nas academias de ginástica através de um planejamento com várias atividades práticas e técnicas, que desenvolvam uma visão crítica nos nossos alunos, a fim de adquirirem uma melhor consciência corporal. Todas as atividades são importantes, dentro dos próprios estudos científicos realizados: a aeróbica, a flexibilidade, a resistência muscular localizada, a prevenção de posturas inadequadas, e outras. Devemos harmonizar um programa de treinamento que possibilite alcançar os objetivos dos alunos de academia que quase sempre são estéticos, contudo, oportunizar o prazer de conhecer diversas formas de movimentos individuais e/ou em grupos, que os possibilitará crescer, através da expansão gradual e contínua de percepção de si, em relação a si mesmo, em relação aos outros, em relação ao mundo, aumentando as suas potencialidades, e, desta maneira, humanizar-se a todo o momento em prol de uma melhor qualidade de vida.

Uma periodização da temporada do aluno na academia pode ser subdividida em várias unidades (sessões), semanas (microciclos), meses (mesociclos) e etapas (macrociclos) que caracterizam a estruturação da periodização como um todo. É quando devem ser respeitados os princípios do Treinamento Esportivo e introduzir as atividades de forma eficiente e dentro das condições de frequência dos nossos alunos.

Segundo Gomes e Araújo Filho (1995, p. 108), existem fatores que podem influenciar na estruturação das atividades na temporada, como:

a) Nível de aptidão inicial do indivíduo

É um dos fatores determinantes, no que concerne à individualização ao máximo do trabalho, o que irá direcionar a intensidade inicial com que o indivíduo deverá treinar.

b) Tempo disponível para a atividade

A seleção dos meios, dos métodos, dos conteúdos das atividades dependerá, em sua grande parte, do tempo disponível do indivíduo para a atividade física. Assim sendo, o planejamento poderá ser adaptado levando-se em consideração o tempo diário, semanal, mensal e de toda temporada, para que possamos atingir um bom nível de desenvolvimento da capacidade física em jogo.

c) Objetivos a serem alcançados

Todos os fatores estudados acima devem ser estruturados em função dos objetivos de cada indivíduo, ou seja, os meios e métodos da estrutura do planejamento poderão diferir.

É justamente nesse planejamento que o professor de educação física poderá dialogar com o aluno e prescrever os caminhos a serem percorridos (aprendizagem).

CONCLUSÃO

Evidências de estudos científicos vêm demonstrando cada vez mais que o hábito da prática de exercícios físicos se constitui objeto fundamental, não apenas nos programas voltados à promoção da saúde, impedindo o surgimento de várias alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas, também, na reabilitação de determinadas patologias e falta de consciência corporal.

As pessoas procuram as academias de ginástica, e vários métodos de treinamento são apresentados. É extremamente necessário que se construa uma maneira de valorizar os alunos, tratando-os da forma mais humana possível, e não como máquinas de performance física.

A aeróbica, a flexibilidade, o circuito, a musculação, as aulas de eutonia, enfim, todos os programas de treinamento desenvolvidos em academias de ginástica deverão, de forma

planejada, oferecer importantes contribuições quanto à aquisição de estilo de vida saudável, em que o hábito de praticar exercícios físicos se incorpore ao cotidiano das pessoas e essas os valorizem como um dos principais meios de promoção da saúde.

THE IMPORTANCE OF THE BALANCE, OF THE DIVERSIFICATION AND THE PLANNING OF PHYSICAL ACTIVITIES IN ACADEMIES IN FAVOR OF A BEST QUALITY OF LIFE

ABSTRACT — *The aim of this paper to show the importance of the balance, diversification, and the planning of several physical activities that are offered by the Gym Academies. Several pedagogical practices developed, will have to contribute, in the planning of a healthy life style. And, in addition the summation of daily sedentary work load, will construct related abilities for the social bio-psychological necessities of the students.*

KEY WORDS: *Physical activities; Planning; Quality of life.*

REFERÊNCIAS

ACHOUR Júnior, Abdallah. **Flexibilidade teoria e prática**. 1. ed. Londrina: atividade física & saúde, 1998, p.15.

BARBANTI, Valdir José; GUISELINI, Mauro Antônio. **Exercícios aeróbicos: mitos e verdades programas**. São Paulo: Beleiro, 1985, p. 19.

COOPER, Kenneth H. **O Programa aeróbica para o bem-estar total: exercícios - dietas equilíbrio emocional**. 4. ed. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982, p. 205.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1989, p. 33-34.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. 4. ed. São Paulo: Summus, 1977.

FOX, Edward L; DONALD, K. Mathews. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1983.

GOMES, Antônio Carlos; ARAÚJO FILHO, Ney Pereira de. **Cross Training**: uma abordagem metodológica. 2. ed. Londrina: Centro de Informações Esportivas, 1995, p. 81 e 108.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995, p. 27.

LE BOULCH, Jean. **Rumo a uma ciência do movimento humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987, p.11.

MEDINA, João Paulo Subirá. **A Educação física cuida do corpo ... e "mente"**. 14.ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 1996.

MORINI, Carlos Augusto Trinca. **Ativação bioenergética em meio líquido**. 1. ed. Jundiaí, São Paulo: Ápice, 1997, p. 6 e 7.

NOVAES, Jeferson da Silva; VIANNA, Jeferson. **Personal training e condicionamento físico em academia**. 1. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

PITANGA, Francisco; PITANGA, Cristiano. Epidemiologia da atividade física, saúde e qualidade de vida. **Revista baiana de educação física**, v.2, n.2, 2001, p. 22-28.

ROLLA, A. F. L; ZIBAOUI, N; Sampaio, R.F. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. **Revista brasileira de ciência e movimento**. V.12, n.2, 2004, p.77-12.

SANTIN, Silvino. **Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí, RS: Livraria Unijuí, 1987, pág. 25.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.