



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Educação Física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

***Jump*: uma proposta metodológica**

Brasília-DF

2019



**UNICEPLAC**

**LAURA RAQUEL CHAGAS SILVA**

***Jump*: uma proposta metodológica**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

Brasília-DF

2019



**UNICEPLAC**

**LAURA RAQUEL CHAGAS SILVA**

***Jump***: uma proposta metodológica

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 04 de dezembro de 2019.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel  
Orientador

---

Prof. Me. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha  
Examinador



**UNICEPLAC**

## ***Jump***: uma proposta metodológica

Laura Raquel Chagas Silva<sup>1</sup>

### **Resumo:**

O objetivo desse estudo é construir uma proposta de metodologia para aulas de *jump*, visto que existe pouca literatura sobre o tema. Se trata de uma observação participante realizada em academias do bairro Gama/DF que ofertam a modalidade e no programa de estágio da Uniceplac. Houve um levantamento dos principais passos usados, posicionamentos possíveis e suas respectivas variações. Concluiu-se que, apesar de existirem programas de treino patenteados da modalidade, grande parte dos professores usam suas próprias metodologias baseadas em suas experiências empíricas na profissão.

**Palavras-chave:** Atividade de academia. Ginástica de academia. Metodologia. Jump.

### **Abstract:**

The objective of this study is to build a proposed methodology for jump lessons, since there is little literature on the subject. This is a participant observation conducted in gyms in Gama/DF that offer the modality and in the UNICEPLAC internship program. It was concluded that, although there are patented training programs for the modality, most of the teachers use their own methodologies based on their empirical experiences in the profession.

**Keywords:** Gym activity. Gymnastics. Methodology. Jump.

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: [lauraraquelchagas@gmail.com](mailto:lauraraquelchagas@gmail.com).



## UNICEPLAC

### 1 INTRODUÇÃO

Segundo Marinho (1981), os primeiros indícios do exercício físico datam em 3.000 a.C., na China e tinham como objetivo atividades terapêuticas e higiênicas. Na Índia, os exercícios eram usados para fins militares, de acordo com os escritos nas “Leis de Manú”, sendo, os primeiros movimentos ginásticos, encontrados no livro “Ayjur Veda” e, consistiam, basicamente, em exercícios respiratórios, atualmente, conhecidos como yoga (COSTA, 2001).

Já no ocidente, a história da ginástica se funde com a da própria educação física, na Grécia, originaram-se vários termos como halteres, atleta, ginástica e seu objetivo, segundo Platão, era o equilíbrio entre o corpo e alma (PEREIRA, 1998). Em Roma, a ginástica grega foi combatida, pois, era considerada imoral e o exercício era utilizado para fins militares, porém, com o declínio do Império Romano e ascensão do cristianismo, a cultura física foi abolida e o culto ao corpo negada (COSTA, 2001). O período da renascença foi de extrema importância, pois, foi quando houve um despertar ideológico e cultural, promovendo, novamente, a cultura física (COSTA, 2001).

Na Europa, a partir do século XIX, começaram a surgir diversas escolas, como as da Alemanha e da Dinamarca, com propósitos pedagógicos e, da Suécia, objetivando a moral e a saúde do povo (MARINHO, 1981). No Brasil, as academias de ginástica começaram a surgir em 1930, onde as aulas eram ministradas por Grete Hillefeld, que se formou na Alemanha e passou a lecionar no bairro de Botafogo, localizado no Rio de Janeiro, servindo de exemplo para outros professores e professoras nas academias da cidade (NOVAES, 1991).

Posteriormente, surgem novas configurações da ginástica ao redor do mundo, como a calistenia, originária dos EUA, que defendia um exercício que desenvolvesse a flexibilidade, agilidade, a graça e a saúde geral (COSTA, 2001). Ainda, na América, nos anos 70, surge Jane Fonda com a ginástica aeróbica que possibilitou, através da disseminação da sua prática pelo mundo, o surgimento de modalidades como o *step training*, *jum*, *cycling indoor* dentre outras (NOVAES, 1991).

O trampolim acrobático, surgido em 1911, foi quem deu origem ao protótipo de menor tamanho da plataforma denominada minitrampolim, criada em 1938, sob o propósito de popularizar a modalidade ginástica que, em 1975 se espalhou pelo mundo. No Brasil, no ano de 2001, a professora Cida Conti, cria o programa JumpFit®, com o intuito de fazer algo semelhante as aulas de ginástica aeróbica dos anos 70 que já estavam praticamente extintas nas academias e, em menos de quatro anos, já haviam mais de 300 academias credenciadas e diversas outras versões da modalidade foram surgindo (ALBUQUERQUE, 2013).



## UNICEPLAC

Em vista disso, o objetivo desse trabalho é elaborar uma proposta de metodologia e aplicação prática da modalidade denominada *jump* como atividade de academia, construída pela experiência da sujeita/autora desse estudo inter-relacionada às observações participantes realizadas nas academias localizadas no bairro do Gama, Distrito Federal, Brasil, no intuito de propor uma discussão didático-pedagógica e estrutural dessa atividade.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Na pré-história, o exercício fazia parte da rotina do guerreiro e baseado em instrumentos utilizados na época como: pedras talhadas, fósseis e pinturas rupestres. As formas de se exercitar eram fundamentadas nas prioridades do homem primitivo: luta pela existência, ritos e cultos, preparação guerreira, jogos e práticas atléticas (COSTA, 2001). Porém, a educação física, como se conhece atualmente, surgiu um pouco mais tarde. Os primeiros indícios da atividade física encontram-se na China e datam a cerca de 3.000 a.C. Nesse contexto o exercício assume um caráter terapêutico e higiênico (MARINHO, 1981).

Na Índia, segundo as “Leis de Manú” – um tipo de código político, religioso, moral e civil – estabeleciam características fisiológicas aos exercícios físicos, voltados para práticas militares. Já os exercícios ginásticos estão relatados no livro “Ayjur Veda”, em que relata um sistema de ginástica respiratória, atualmente, conhecido como yoga (COSTA, 2001).

A civilização grega foi um marco na sociedade ocidental e, segundo Marinho (2017), nesse período, a prática de atividade física se consolidou, pois, foi onde se originaram fundamentos ligados ao esporte e a cultura física. Para os cidadãos de Roma, as atividades físicas tinham características militares, cujo objetivo era preparar os soldados e a população para a guerra. De acordo com Marinho (1981), após a Grécia esmorecer ante Roma, a ginástica grega foi combatida, pois, os romanos consideravam a nudez dos atletas e ginastas, repulsiva e imoral. Costa (2001), relata que com a decadência do império romano e ascensão do cristianismo, a cultura da prática de exercícios físicos foi praticamente abolida, dando início a Idade Média, também, chamada de “Idade das trevas” onde surgiu uma grande repulsa a tudo que era ligado ao culto ao corpo, pois era considerado pecaminoso e profano.

Segundo Pereira (1988), um despertar de ideologia e cultura surgiu na Renascença, período crucial para a retomada das artes, literatura, ciência e, conseqüentemente, a cultura física, reavivando a beleza do corpo, deixando-o de ser pecaminoso. Nascido em Genebra, Jean-Jacques Rousseau, autor de obras com temáticas políticas, sociais e da natureza humana, entendia que qualquer reforma social deveria começar pela educação (PEREIRA, 1988).



## UNICEPLAC

A escola alemã foi influenciada pelas ideias de Rousseau e Pestalozzi, surgindo o *Turnkunst* – após os alemães derrotarem Napoleão – um novo modelo de ginástica com cunho patriótico-social, criado por Frederick Ludwig Jahn que, por sua vez, acreditava que os exercícios físicos não deviam ser parte da educação escolar e, sim, da educação do povo, também, tornando-se precursor da ginástica olímpica, mas, Adolf Spiess – que dedicou sua vida a causa da educação física – a introduziu nas escolas alemãs, indo contra os métodos de Jahn, alegando que a ginástica escolar era responsável pela perfeição do corpo e, através dela, colocaria em equilíbrio corpo e alma (COSTA, 2001).

Franz Nachtegall, um grande intelectual de Copenhague – lecionou latim, geografia e história – após ser influenciado pelo texto “Ginástica da Juventude”, escrito por Guths Muths em 1773, começou a lecionar educação física em sua casa, em janeiro de 1799 e, em novembro do mesmo ano, fundou seu ginásio particular ao ar livre, considerado a primeira instituição dos tempos modernos na Europa (PICCOLI, 2001).

Per Henrik Ling, em 1799, chega a Copenhague, vindo da Suécia, foi influenciado pelas ideias do instituto de Nachtegall e das ideias de Guts Muths e, em 1804, dá início a história da ginástica sueca. Grande patriota, Ling tinha como objetivo que a ginástica ajudasse a resgatar a moral do povo, seu sistema de ginástica era dividido em quatro partes, a ginástica pedagógica ou educativa, que tinha como principal objetivo garantir a saúde, evitando vícios posturais e enfermidades; a ginástica militar que consistia em exercícios de caráter militar, como: tiro, esgrima etc.; a ginástica médica ou ortopédica, cuja finalidade era eliminar defeitos de postura, curar algumas enfermidades e eliminar vícios e; a ginástica estética, caracterizada como atividades que favorecem a beleza do corpo (Marinho, 1980).

Na Dinamarca, Johannes Lindhard e Niel Bukh fundaram o Instituto de Occerup onde substituiu a ginástica de posições – proveniente da escola sueca – pela ginástica de movimento – considerada a evolução do método vindo da Suécia (COSTA, 2001). Francisco Amoros Y Ondeano – conhecido como o pai da ginástica francesa – desenvolveu uma metodologia que foi influenciada por Rebelais, Guths Muths, Jahn e Pestalozzi, caracterizada por quatro grandes tipos: a civil/industrial, a militar, a médica e a cênica (OLIVEIRA, 1984).

Para Toscano (2001), academias de ginástica são locais destinados a avaliação, orientação e prescrição de exercícios físicos, sob supervisão de um educador físico e segundo Capinussú (2006), entre 1890 à 1930, surgiram ao redor do Brasil vários estabelecimentos voltados para práticas esportivas, desde locais para o ensino da natação e de lutas que foram fundados em cidades nordestinas – como São Luís, no Maranhão e Belém, do Pará – até o aparecimento de Institutos de luta e de ginástica que surgiram em São Paulo de 1923 a 1928.



## UNICEPLAC

Paulo Ghiraldelli Júnior (1991), em seu livro *Educação Física Progressista*, divide a educação física brasileira em cinco grandes tendências: a educação física higienista, até 1930 que, consiste basicamente, em formar homens e mulheres sadios e fortes, tendo a saúde como foco principal; a educação física militarista, de 1930 a 1945 que, assim como a higienista, visa a saúde, porém, o principal objetivo era criar jovens fortes e prontos para o combate; a educação física pedagógica, de 1945 a 1964, preocupada com os indivíduos que frequentavam as escolas, pois, enxergavam a educação física como uma prática educativa e utilizava a dança, a ginástica e o desporto como meio educativo; a educação física competitivista, em 1964, após os militares assumirem o poder, tendo a competição e a superação individual como principais características, sendo, nesse momento, a educação física reduzida ao alto rendimento e; a educação física popular, cujo objetivo principal é a ludicidade e cooperação, não se importando com saúde, educação ou rendimento.

Por outro lado, começaram a surgir as primeiras academias de ginástica no país, e de acordo com Novaes (1991), uma das profissionais pioneiras que atuaram no Brasil, por volta de 1930, foi a Grete Hillefeld que estudou aos 16 anos num colégio interno na Alemanha e após três anos de estudo recebeu um diploma que a permitia lecionar aulas de ginástica. Em 1931, retornou ao Brasil e abriu uma academia de ginástica em sua casa, em Niterói, Rio de Janeiro, para um grupo de amigas em que os movimentos eram regidos por músicas tocadas numa vitrola. Hillefeld, em 1934, começou a ministrar aulas no Clube de Regatas do Botafogo, em 1939, começa a dar aulas para uma turma exclusiva para mulheres (NOVAES, 1991). No período entre 1930 a 1950 os objetivos das aulas de ginástica eram basicamente estética corporal; corretivos – para problemas posturais – e; terapêuticos – de cunho fisiológico, voltado para melhoria de deficiências respiratórias (NOVAES, 1991).

Na década de 70, surge a calistenia, um sistema de ginástica que consiste em séries de exercícios localizados cujos objetivos são corretivos, fisiológicos e pedagógicos, geralmente praticados à mão livre ou com uso de barras, bastões, halteres etc., esse movimento ia contra o conceito dos métodos militares e acreditava que a ginástica não devia ser praticada somente por ginastas, seus principais objetivos eram: higiênico, que preza pela saúde e melhoria da postura e; educativos, que prioriza a coordenação e eficiência mecânica (COSTA, 2001).

Jane Fonda, no fim da década de 70, criou o programa *workout* que, basicamente, consistia em uma mistura de movimentos ginásticos e passos de dança ritmados ao som de uma música, elevando o gasto energético e objetivando não só os aspectos físicos, mas, também, cardiorrespiratório e de coordenação motora, popularizando, rapidamente, nas academias de ginástica dos EUA e no mundo, chegando até o Brasil (NOVAES, 1991).





## UNICEPLAC

No Brasil, a ginástica aeróbica começou a fazer sucesso a partir dos anos 80, sendo trazida a partir de congressos de educação física, chegando conjuntamente ao movimento *fitness*, popularizando as atividades rítmica pelas academias do país, surgindo diversas variações como: *step training*, *jump*, *cycling indoor* e etc (COSTA *et al.*, 2016).

Uma das pioneiras na modalidade *jump* foi a professora de educação física Cida Conti, que concebeu o JumpFit®, em 1997, tendo a ideia, após o contato com um americano que utilizava o minitrampolim em corridas, para melhorar o condicionamento cardiovascular de atletas, porém, Cida, apesar de achar interessante o ato de correr na superfície elástica, prefira saltar, por achar mais parecido com as atividades realizadas em aulas de ginástica aeróbica que, já não eram mais tão populares, então, em 1999, a ideia era sistematizar uma modalidade, usando movimentos sequenciados, ritmados e coreografados, porém, como na época não existia literatura sobre a modalidade e nem sobre o equipamento necessário, Cida foi para uma universidade alemã, conhecida como um dos maiores centros de superfícies elásticas do mundo e, após, dois anos de estudos e alguns testes realizados em duas universidades paulistas, o primeiro rascunho do programa foi criado (ALBUQUERQUE, 2013).

Em abril de 2001o JumpFit® foi oficialmente lançado, na cidade de Santos, São Paulo, Brasil e, em apenas um ano, já estava implantado em cerca de 200 academias pelo Brasil e, em três anos e meio já havia mais de 360 academias credenciadas, após o lançamento da modalidade, várias outras vertentes surgiram, tanto dentro do sistema criado por Cida quanto outros programas criados posteriormente (ALBUQUERQUE, 2013).

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1 NATUREZA DO ESTUDO

Esse estudo é de natureza qualitativa e de caráter exploratório, o que produz um resultado subjetivo, em que as conclusões são obtidas através das observações e relatos da sujeita/autora da pesquisa, possuindo, como uma de suas características, a pesquisadora sendo parte do objeto de pesquisa, utilizando métodos que buscam explicar o por quê das coisas, preocupando-se em entender as diversas realidades a serem investigadas, propiciando maior familiaridade com o problema de estudo, facilitando, assim, a construção de hipóteses, através de um prévio levantamento bibliográfico, observações das múltiplas realidades, entrevistas ou conversas com as pessoas envolvidas, detentoras de uma vasta experiência prática com o tema investigado (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009).



## UNICEPLAC

### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada em quatro academias: Academia Corpo e Saúde; Anny Shirlei e No limite Acqua e Fitness , no bairro do Gama, localizado em Brasília, Distrito Federal, as quais oferecem a modalidade *jump*, selecionadas por conveniência da autora desse estudo e por interesse dessa pesquisa, selecionando todas as academias que oferecem tal modalidade no bairro investigado, bem como pela experiência da autora no estágio obrigatório supervisionado, no curso de graduação, com habilitação em bacharelado, no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac), com o *campus*, também, localizado no mesmo bairro das academias visitadas, em que pode atuar, durante o ano de 2019, como estagiária na modalidade *jump*, programando e ministrando as aulas da denominada atividade, possibilitando, assim, inter-relacionar as realidades investigadas com a sua própria experiência, ao decorrer de sua atuação no período de formação acadêmico-universitária.

### 3.3 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada para a pesquisa foi a observação participante, em que a pesquisadora é inserida de fato no grupo em questão e a ideia é colocar a observadora, os observados e as observadas do mesmo lado, fazendo a investigante vivenciar a aula, também, como aluna, mantendo a imparcialidade e não se deixando influenciar por simpatias ou aversões pessoais (MARCONI; LAKATOS, 2003). Esse método é apropriado para pesquisas de caráter exploratória, em que a observação, torna-se elemento básico para qualquer investigação científica, ao auxiliar a pesquisadora a coletar os dados necessários para sua pesquisa, de maneira mais aprofundada, ao possibilitar um contato direto com a realidade em questão, sendo, imprescindível, realizar, ao final de cada sessão de observação, descrições/relatos, reflexões e questionamentos quantitativos e qualitativos de forma minuciosa, em um diário de campo, para posterior análise (MÓNICO *et al.* 2017).

### 3.4 PROCEDIMENTOS

Para a observação participante, a autora vivenciou, frequentando, durante uma semana corrida, as aulas de *jump* em cada uma das academias previamente selecionadas, fazendo as aulas em diferentes turmas, horários e com professores distintos, durante o segundo semestre



## UNICEPLAC

do ano de 2019, anotando, logo após a prática da modalidade, em seu diário de campo, suas considerações sobre as estratégias e condutas dos professores, passos utilizados e respectivas terminologias, reflexões sobre as construções coreográficas, etapas das aulas, preocupações com a eficiência e segurança dos exercícios e manuseio dos equipamentos, correções dos exercícios, motivação e interação com a turma e suas reflexões sobre a participação na atividade como aluna.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram computados segundo uma abordagem qualitativa de uma pesquisa exploratória, analisando todo o processo, desde a sua elaboração, formulando categorias de análise, através da interpretação dos resultados, coletados, por meio das observações e narrativas, relatadas no diário de campo, inter-relacionadas com as percepções e vivências da sujeita/autora da pesquisa, exploradas em formato de relato de experiência, no intuito de possibilitar uma descrição o mais detalhada possível de uma metodologia a ser trabalhada nas aulas de *jump*, em vista ao que se vem praticando na realidade investigada, propondo o início de uma discussão, até então, pouco evidenciada na literatura.

## 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Essa análise foi realizada baseada na experiência da sujeita/autora dessa pesquisa, tanto nas academias selecionadas quanto no programa de estágio supervisionado do clube escola do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac), em que a mesma teve a oportunidade de vivenciar a modalidade e utilizar o conhecimento adquirido para a construção desse trabalho, iniciando sua carreira profissional na educação física. Após a participação nas aulas, breves conversas com os professores e com os praticantes das atividades de *jump*, seguido da análise dos diários de campo, foram verificadas algumas semelhanças e divergências entre as metodologias usadas pelos professores das academias escolhidas e o conhecimento prévio e vivências da autora.

Para conduzir uma aula de forma mais segura e eficiente é necessário considerar, além dos tópicos abaixo, visto que são peças fundamentais para que os objetivos de todos os envolvidos sejam alcançados. O ideal é haver uma periodização prévia sabendo a importância dos princípios do treinamento e público praticante; iniciar as aulas com as instruções de segurança, principalmente em turmas iniciantes, além de haver sempre um aquecimento



## UNICEPLAC

prévio para preparar os músculos e articulações envolvidos na prática; ao começar com as coreografias utilizando o minitrampolim, é interessante aplicar o método pirâmide crescente, que nas aulas de *jump* consiste em iniciar com músicas de BPM menos acelerado e, ao longo da aula, usar coreografias mais aceleradas e por fim diminuir a frequência cardíaca com músicas mais lentas e movimentações mais brandas. Observando sempre como a turma responde aos estímulos fisiológicos e sociais.

### 4.1 OBJETIVOS DA MODALIDADE

A modalidade *jump* é predominantemente aeróbica e além das melhorias da resistência cardiorrespiratória, também, beneficia o aumento e manutenção da densidade óssea, diminuição do percentual de gordura corporal, aumento da força de membros inferiores, melhora da estabilidade postural, redução do estresse e socialização (SILVA; LIMA; AGOSTINI, 2008).

A maioria dos alunos relataram a busca pelo emagrecimento ao iniciar a prática de *jump*, geralmente, por saberem, mesmo que empiricamente, do alto gasto calórico proporcionado pela atividade, que gira em torno de 300 a 500 calorias por aula, porém, é importante ressaltar que, de acordo com o princípio da individualidade biológica, os resultados podem variar, dependendo da pessoa que a pratica, sendo a perda de peso, relacionada à quebra de estruturas das moléculas de gordura, por ações hormonais que visam manter a homeostasia metabólica, proporcionando assim, diminuição da gordura corporal (ALBUQUERQUE, 2013).

É comum os praticantes de *jump* praticarem também outras modalidades, as vezes oferecidas nas próprias academias, as mais citadas foram treinamento funcional, musculação e aulas de dança no geral, nesse sentido é necessário levar em consideração que quando treinamentos de força e treinamentos aeróbicos são combinados acontece um tipo de concorrência relacionadas às adaptações fisiológicas, logo nesses casos pode ou não ocorrer a obtenção máxima em hipertrofia e força muscular de acordo com Albuquerque (2013), entretanto segundo o resultado de um estudo publicado pelo *Institute of Sports and Medicine* de Copenhague, em 2008, foi identificado que mesmo com cargas baixas (15,5% RM) e um volume considerado alto ocorre hipertrofia, mesmo sendo menor que o grupo que trabalhou com cargas mais altas (70% RM), logo considerando o *jump* como uma atividade de cargas leves pode se dizer que a modalidade possui características capazes de promover a hipertrofia (ALBUQUERQUE, 2013).



## UNICEPLAC

Os objetivos dos professores são promover uma atividade eficaz e segura para seus praticantes de modo a ajudá-los a alcançarem as metas que os fizeram buscar a prática da modalidade. É de responsabilidade do professor ter um cuidado especial com alunos iniciantes, levando em conta dificuldades que podem surgir por falta de condicionamento físico ou pela falta de funcionalidade corporal para realização dos movimentos usados nas aulas, por isso as aulas são compostas por coreografias de diferentes complexidades sempre dando preferência as menos complexas ao início das aulas e em turmas com maioria de alunos iniciantes. Sabe-se que o ser humano é formado por áreas dependentes entre si, logo é de extrema importância buscar além de melhorias físicas, trabalhar também aspectos mentais e sociais que são muito relevantes na adesão e continuidade dos alunos nas aulas. É oportuno lembrar que para qualquer atividade física ser considerada científica é preciso sempre seguir os princípios do treinamento desportivo nas estratégias utilizadas nas aulas (COSTA, 1998).

Durante as aulas foi comum observar momentos de dificuldade com relação ao equilíbrio em cima do equipamento, devido a instabilidade natural proporcionada pelo minitrampolim. O equilíbrio é a capacidade de preservar a posição do corpo e sua base de apoio, dinâmica ou estática, outra característica forte da modalidade é a troca rápida de movimentos, o que pode gerar certa dificuldade durante a prática, principalmente, com alunos e alunas iniciantes (PICOLLINI *et al.* 2015).

Segundo Picollini *et al.* (2015), em estudo realizado com o objetivo de verificar o efeito das aulas de *jump*, no equilíbrio e no tempo de reação, de mulheres entre 18 e 28 anos de idade, não praticantes de modalidades aeróbicas, concluiu que após 16 sessões de *jump*, duas vezes semanais, com 60 minutos de duração, por 8 semanas de prática ininterrupta, verificou o aumento significativo no tempo de reação, equilíbrio sob o equipamento e força dos músculos extensores do joelho, além disso, os autores ressaltam a importância da melhoria das variáveis em questão para a manutenção da saúde da população estudada.

### 4.2 INSTRUÇÕES INICIAIS DE SEGURANÇA NA MODALIDADE

Antes de subir no equipamento é necessário observar se o mesmo se encontra devidamente apoiado no solo, caso contrário, ajustar, como solicitado por diversos professores das academias investigadas, analisando, também, se todas as molas estão bem encaixadas em suas respectivas hastes e com a capa de proteção colocada corretamente e firmemente fixada, no intuito de evitar acidentes, por isso, se faz necessária a escolha de um equipamento adequado, capaz de assegurar todos esses detalhes que mantêm a segurança



## UNICEPLAC

durante a prática. Em conversa com os professores no decorrer da observação, alguns preferiram, no início das aulas, instruir e, por vez, auxiliar os alunos e as alunas a inspecionarem e adequarem seus equipamentos, substituindo-os quando necessário.

A maioria dos professores solicitavam que os praticantes se posicionassem atrás do minitrampolim, subindo e apoiando um pé de cada vez na plataforma, sob a justificativa de que o equipamento sempre deveria está no campo de visão dos participantes, evitando-se, ao máximo, o desequilíbrio e a ocorrência de acidentes. Uma vez que se está em cima da plataforma, deve-se posicionar os pés paralelamente e completamente apoiados, com o tronco, quadril e joelhos levemente flexionados e, ao saltar, a força deve ser para baixo, empurrando a lona e não se impulsionando, mantendo uma altura linear durante os saltas.

É necessário fazer uso de roupas confortáveis, feitas com material ideal para prática de exercícios físicos, para que não atrapalhe os movimentos. É recomendado as mulheres, fazer o uso de *tops* que sustentem os seios e para homens a utilização de sunga ou *shorts* com suporte extra, para que não haja desconforto durante o exercício (ALBUQUERQUE, 2013). Os tênis são os calçados mais recomendado para a prática, desde que a sola seja o mais linear possível, com amortecedores bem distribuídos por todo o solado, principalmente na região do calcâneo, assim, promovem mais firmeza nos movimentos de saltos e diminuindo o impacto nas articulações, pois apesar de haver hastes elásticas, a lona é rígida, não amortecendo por completo, dependendo do tipo de exercício realizado.

É indispensável colocar em primeiro lugar a segurança durante a execução dos exercícios, visto que para se que a atividade seja eficiente e ajude o praticante a alcançar seus objetivos, é necessário respeitar os limites corporais de cada aluno considerando suas amplitudes máximas, mobilidade das articulações e etc. (COSTA, 1998).

### 4.3 EQUIPAMENTO DO *JUMP*

O minitrampolim é o equipamento utilizado durante as aulas da modalidade de *jump* que pode ter dimensões variadas de acordo com a marca do fabricante, porém, basicamente, trata-se de uma pequena cama elástica, com cerca de 20 cm de altura e entre 90 e 96 cm de diâmetro, com sapatas antiderrapantes e molas prendendo a lona à parte da estrutura, também, sendo indispensável uma capa protetora, devendo, o equipamento, suportar entre 100 e 150 kg. Através da observação participante nas aulas da modalidade, pode-se notar as principais marcas dos equipamentos utilizados pelas academias investigadas, bem como uma breve pesquisa em lojas especializadas, com o objetivo de comparar suas propriedades e principais características dos respectivos equipamentos (Tabela 1).



## UNICEPLAC

**Tabela 1 – Características dos equipamentos utilizados nas atividades de *jump***

Marca	Peso	Material	Peso Suportado	Dimensões (Largura x Altura x Comprimento)
Polimet	5 kg	Aço	120 kg	98x20x99cm
Wellness	7,4 kg	Nylon, aço		100x20x100 cm
Natural Fitness		ferro	150 kg	100x20x100 cm
Oxer ECX38	5,7 kg	Borracha, aço, poliamida, alumínio	100 kg	95x23x95cm
Dream Fitness	5,66 kg	Carbono, nylon	100 kg	92x20x22cm
<b>KL Master Fitness</b>	8 kg	Ferro soldado	150 kg	97x20x9 cm

Fonte: elaborada pela autora como resultado dessa pesquisa.

#### 4.4 DISPOSIÇÃO INICIAL DOS EQUIPAMENTOS E PRATICANTES DO *JUMP*

A disposição inicial se trata de como os minitrampolins são distribuídos e organizados pela sala de acordo com a proposta da aula, sugerida e estruturada pelo professor ou professora da modalidade. Esse elemento é de extrema importância para assegurar a eficiência e segurança dos exercícios, bem como a manter ou estimular a motivação da turma, pois, em cada uma das disposições sugeridas, a aula assumirá diferentes maneiras de execução de movimentos e interação entre participantes e professores.

**Tabela 2 – Disposição inicial dos equipamentos na sala de aula**

Disposição	Especificação
Dispersos	Cada participante escolhe um <i>jump</i> e determina um lugar para fazer a aula, desde que mantenha uma distância segura dos outros colegas (uma distância de um minitrampolim a sua volta).
Intercalados	Duas ou mais fileiras de minitrampolins onde os da segunda fileira se localizam nos espaços vagos entre os da primeira fileira, os da terceira com a segunda e assim sucessivamente.
Colunas	Fileiras em que os equipamentos ficam posicionados um atrás do outro e não intercalados como na disposição anterior.
Pirâmide	O professor fica na “ponta” da pirâmide enquanto os alunos se posicionam de modo a formar a base da mesma.
V	Os equipamentos ficam posicionados em forma de “V”, onde o professor se localiza no meio da “base” do V, mais à frente.
Roda	Os equipamentos devem estar posicionados e círculo de modo que todos os alunos e alunas da turma e professor se vejam.

Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.



## UNICEPLAC

Interação e integração aluno/aluno ou aluno/professor contribuem para uma melhor eficácia na comunicação e desinibição dos participantes gerando uma melhor socialização e convivência entre os envolvidos (COSTA, 1998) o que tornará, conseqüentemente, a aula mais motivante. Motivação é um processo ativo dirigido por uma meta e depende da interação entre fatores intrínsecos (pessoais), que se configuram pela simples satisfação de praticar a atividade, e extrínsecos (ambientais) que por sua vez tem relação com razões fora da atividade em questão (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2005).

A disposição dos praticantes refere-se à forma em que se posicionam em relação ao equipamento e aos outros participantes. Esse componente é válido para fazer uso nas aulas, levando em consideração a motivação que pode trazer as atividades de cunho lúdico, que geralmente são utilizadas em determinados tipos de atividades. Algumas das disposições usadas nas aulas se tornam grandes aliadas dos professores, principalmente em casos de falta de equipamento ou espaço devido a turmas muito cheia, é atribuição do professor organizar a sala de modo em que todos os alunos presentes possam participar e desfrutar da aula sem hierarquias que restringem os alunos iniciantes ou menos coordenados ao fundo da sala (COSTA, 1998) .

**Tabela 3 – Disposição inicial dos praticantes em relação ao equipamento**

Posicionamento	Especificação
Individual	Um minitrampolim para cada praticante, sem interação/contato com os outros equipamentos ou praticantes.
Duplas	Uma dupla de praticantes dividindo um único trampolim e o espaço a sua volta ou cada praticante com o seu trampolim interagindo com o outro praticante ou com o equipamento e o espaço a sua volta.
Trios	Os três praticantes dividindo um único equipamento ou cada um com um minitrampolim, mas, interagindo com os outros praticantes e o espaço a sua volta.
Grupos	Essa disposição é composta por grupos de quatro ou mais pessoas e a quantidade de equipamentos pode variar de acordo com a atividade.

Fonte: elaborada pela autora como resultado dessa pesquisa.

### 4.5 METODOLOGIA DAS AULAS DE *JUMP*

Na maioria das academias visitadas, cada aula é iniciada com um aquecimento ou alongamento dinâmico, em cima ou fora do equipamento, com uma duração de 5 a 10 minutos, ritmado ao som da música e com um enfoque maior nos membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória, com o objetivo de preparar o corpo dos praticantes para a atividade. Nas turmas de nível mais iniciante, os professores utilizavam a parte do





## UNICEPLAC

aquecimento e estendiam-na um pouco mais, por volta de 10 a 20 minutos para explicar, demonstrar e treinar os principais passos/movimentos a serem executados durante as coreografias realizadas na atividade, sempre de forma dinâmica, mesmo que com um caráter mais educativo, a intenção continuava sendo voltada ao aquecimento corporal.

Em seguida, na parte principal da aula, os professores começavam a conduzir as músicas, às vezes com uma breve explicação dos passos/movimentos a serem utilizados na coreografia outras vezes, quando menos complexas as sequências coreográficas, iniciavam-se as danças diretamente na música, sem longas explicações. Nas turmas de nível mais iniciante, demandavam mais tempo para a explicação dos passos antes de executar a coreografia na música, parando e recomeçando do início quando a turma não estava conseguindo acompanhar a sequência lógica dos passos. A parte principal, durava em torno de 20 a 30 minutos da aula.

Geralmente são intercaladas as músicas mais aceleradas e intensas com as músicas mais calmas e de intensidade mais moderada, a fim de não desgastar excessivamente a turma, método esse, usado pela maioria dos profissionais das academias investigadas, sempre observando como a turma está em relação ao cansaço/esforço/fadiga.

Existem diversos métodos para estruturar uma aula de ginástica, nas aulas de *jump*, geralmente, são utilizadas duas variações do tradicional método pirâmide na parte principal da aula: pirâmide crescente e pirâmide decrescente. Segundo Voight (2006), o método de pirâmide crescente, consiste em aumentar gradualmente a carga e diminuir, também, de forma gradual, as repetições da série de exercícios. Nas aulas de *jump*, esse método resume-se a começar a aula mais leve e terminar mais intensa, as primeiras coreografias são mais leves e se intensificam ao longo da aula.

De acordo com Santos (1994), a pirâmide crescente fundamenta-se em começar a série de exercícios com poucas repetições e cargas elevadas e, progressivamente, aumenta-se as repetições diminuindo as cargas ao longo da sessão de exercícios. Durante as aulas da modalidade *jump* o método consiste em começar a aula com coreografias mais intensas e, ao longo da parte principal da aula, diminuir a intensidade, através da observação das batidas por minutos das músicas e sequências coreográficas com menores ou maiores espaços de tempo.

Ao final das aulas, a maioria dos professores empregavam algumas séries de exercícios para o abdome e lombar, bem como alongamentos mais estáticos ou passos/movimentos mais dinâmicos, só que executados com músicas mais calmas, para melhorar o rendimento dos praticantes nas aulas e diminuir a frequência cardíaca, a fim de possibilitar uma volta calma as suas rotinas diárias.



## UNICEPLAC

### 4.6 COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA NO *JUMP*

Para montar uma coreografia para as aulas de *jump*, primeiramente é necessário entender um pouco de ritmo. O compasso é uma unidade de medida que divide a música em tempos que podem ser agrupados em dois (binário), em três (ternário) ou em quatro (quaternário) tempos, sendo o primeiro tempo de cada compasso, na maioria das vezes, o mais forte, o que ajuda no momento da montagem coreográfica, pois, geralmente, é nessa parte onde ocorre a mudança de passo/movimento. Os compassos binários e quaternários são os mais utilizados.

Os batimentos por minuto (BPM) é um composto de batidas constantes que determinam a velocidade da música, quanto mais próximas as batidas forem uma das outras, mais veloz é a música. O BPM é de suma importância para a dinâmica da aula, pois é um dos parâmetros utilizados para determinar a intensidade de uma coreografia. Segundo Albuquerque (2013), a velocidade das músicas raramente é inferior a 132 ou 136 BPM. Nas academias investigadas a maioria das músicas utilizadas possuíam um BPM que variava de 130 e 150.

Outra parte importante para compor a coreografia é compreender a frase musical, que está relacionada com a melodia, em que a cada mudança da frase musical, acometida por alguma modificação na música como a entrada de algum instrumento diferente, um vocal, uma troca de verso, um refrão etc., faz com que a música assuma uma forma e para cada forma/frase musical, cria-se uma diferente sequência coreográfica a ser repetida a cada momento que a forma/frase musical se repete durante toda a música, compondo assim, uma grande coreografia com sequências coreográficas que se repetem de acordo com a alternância entre as frases musicais.

Após se saber dos elementos anteriores e escolher uma música adequada, com o BPM ideal, a coreografia é composta, basicamente, em trocar o passo a cada mudança de frase musical. Escolhe-se entre três a cinco passos e a cada alteração na frase musical (alteração no ritmo, início de refrão, troca de verso etc.) altera-se o passo, podendo ser apenas uma variação do mesmo passo para diferentes direções, ritmos, incrementos gestuais ou utilizar outro passo/movimentação. O ideal é saber identificar as mudanças da melodia ou até mesmo ritmo que ocorrem na música e conseguir trocar o passo no momento em que a frase musical muda.

Grande parte das músicas usadas nas aulas da modalidade são eletrônicas, pois é mais fácil de controlar o BPM e as mudanças das frases musicais, pois os tempos são mais marcados e mais fáceis de serem identificados, porém, para manter o incentivo e animação da



## UNICEPLAC

turma é importante fazer o uso de diversos gêneros musicais, como funk, sertanejo, rock etc., levando em consideração a realidade local, tentando sempre atualizar o repertório e, quando possível, usar músicas e ritmos pedidos pelo aluno, com o objetivo de motivar os praticantes.

### 4.7 PASSOS OU MOVIMENTOS BÁSICOS DO *JUMP*

Os passos são a ação de fato, são os movimentos que quando realizados em sequência se tornam uma coreografia e, alguns deles, podem ser realizados também fora do minitrampolim. É indispensável que cada passo possua um nome simples e de fácil compreensão a fim de facilitar o entendimento dos alunos nas trocas de movimento que ocorrem nas coreografias durante as aulas. O salto é o movimento básico que norteia todos os outros se fazendo presente na grande maioria deles, e existem diversas variações possíveis sendo elas relacionadas as diferentes direções em que o movimento pode ser realizado (frente trás, diagonais e laterais), a intensidade colocada em cada passo (saltar empurrando a lona com mais ou menos força), ou até o mesmo onde é executado, já que é possível realiza-los tanto no minitrampolim, no solo ou alternando entre os dois.

**Tabela 4 – Passos/Movimentos Básico da atividade de academia *Jump***

<b>Passos/Movimentos</b>	<b>Especificação</b>
Polichinelo	afastar e unir os MMIII lateral, de forma alternada
Polissapato	afastar e unir os MMIII de forma ântero-posterior, alternadamente
Lateral	pés paralelos, joelhos levemente flexionados, saltar para um lado e para o outro
Diagonal	pés paralelos, joelhos levemente flexionados, saltar para as diagonais direita e esquerda
Frente/Trás	pés paralelos, joelhos levemente flexionados, saltar para frente e para trás.
Corrida	elevação de joelho alternada, simulando o movimento de corrida.
Corrida Alta (skip)	elevação de joelho alternada, intensificando o movimento elevando mais os joelhos.
Joelho	elevação frontal de joelho.
Femoral	flexão de joelho.
Cowboy	esticar umas das pernas lateralmente, de modo alternado, enquanto a outra permanece no centro no equipamento.
Twist	pés paralelos, joelhos levemente flexionados, manter o tronco estabilizado e "girar" o quadril de um lado para o outro.
Giro	pés paralelos, joelhos levemente flexionados, realizar giro um giro completo
Meio Giro	pés paralelos, joelhos levemente flexionados, realizar giro de 180°
Marcha	pés paralelos, joelhos levemente flexionados alternadamente com ambos pés sob o equipamento
Sprint	Elevação de joelho alternada veloz
Tcha-Tcha	Deslocamento lateral para a direita, tocando a ponta do pé esquerdo no <i>jump</i> próximo ao pé direito. Realiza-se para os dois lados
Agachamento	Pés paralelos apoiados na lona, flexão de quadril e joelhos
Hip-Hop	Pés paralelos, realizar a flexão de joelho alternadamente transferindo o peso do corpo para uma perna de cada vez

Fonte: elaborada pela autora como resultado dessa pesquisa.



## UNICEPLAC

Todas as movimentações usadas durante as aulas possuem variações de execução (ALBUQUERQUE, 2013). O professor determina quando cada uma será utilizada geralmente baseado na música e de acordo com a intensidade da aula.

**Tabela 2 – Formas básicas aplicadas aos movimentos do *jump***

Forma	Especificação	Sigla
Simples	Movimento da perna direita e esquerda realizado alternadamente, uma vez com cada perna, de acordo com a batida da música (1xPd e 1xPe).	(S)
Duplo	Movimento realizado duas vezes consecutivas com a mesma perna, de acordo com a batida da música (2xPd e 2xPe).	(D)
Simples/ Smples/ Duplo	O passo/movimento inicia-se realizando uma vez alternadamente (direita/esquerda) e finaliza realizando duas vezes com a perna que iniciou e recomeça com a perna ao contrário (1xPd 1xPe 2xPd / 1xPe 1xPd 2xPe).	(SSD)

Fonte: elaborada pela autora como resultado da pesquisa

### 4.8 PERIODIZAÇÃO E CONTROLE DA INTENSIDADE NA MODALIDADE

Nas academias investigadas, a periodização era dada de forma mais aleatória, sem um plano prévio. O aumento da intensidade das aulas, aconteciam a partir da percepção subjetiva dos professores em relação a turma, geralmente, levando em consideração, o nível de cansaço/fadiga da turma e a quantidade de novos alunos e alunas nas aulas.

No programa de estágio supervisionado obrigatória do Uniceplac, o qual a sujeita/autora dessa pesquisa fez parte durante a sua formação, as atividades iniciaram com as primeiras quatro semanas de adaptação, para que os alunos se familiarizassem com os movimentos corporais básicos presentes na prática da atividade, em que os exercícios iniciais para aquecimento eram realizados no solo e geralmente em forma de dinâmicas competitivas e cooperativas, que estimulassem as qualidades físicas necessárias para a realização da atividade.

Nesse período, o objetivo era reconhecer a turma, perceber as principais dificuldades dos alunos e das alunas, bem como as suas potencialidades, assim, iniciando um trabalho das valências físicas mais fragilizadas, de forma recreativa, para iniciar cada aula. Após o aquecimento, com atividades recreativas, eram passadas as instruções de segurança, informações básicas sobre a modalidade, sobre calçados e vestimentas e o posicionamento correto em cima do equipamento, além de iniciar o ensinamento dos principais movimentos utilizados nas aulas de *jump*, seus nomes e variações e, por fim, nos últimos 15 a 20 minutos



## UNICEPLAC

de aula, eram realizadas coreografias mais simples em cima dos minitrampolins. Cuidado esse, pouco observado nas academias investigadas, inclusive com turmas mais iniciantes, as quais, durante o período dessas observações, havia uma preocupação maior com o aprendizado das coreografias e repetições para garantir essa aprendizagem ou, simplesmente, eram estimulados os alunos e as alunas ao máximo da exaustão possível.

Após o primeiro mês de aulas, as aulas já se iniciavam diretamente em cima do minitrampolim, com coreografias menos complexas, com poucas unidades coreográficas que se repetiam com maior frequência e movimentações com o mínimo de variação possível, sendo, assim, mais repetitivas e com BPM mais baixo, para aquecimento e intercalando músicas mais intensas e mais leves no decorrer da aula, por notar ainda uma baixa resistência cardiorrespiratória entre os praticantes. Com o passar das aulas, por volta do terceiro mês de prática, houve melhoria na capacidade cardiorrespiratória e muscular dos alunos e das alunas, permitindo assim, o uso de movimentos mais complexos, com menos repetições e em pequenas unidades de tempo musical, tornando as coreografias mais elaboradas e com BPM mais acelerado, aumentando, conseqüentemente, a intensidade da aula e o nível de dificuldade.

Albuquerque (2013) apresenta em seu livro, a importância da alternância entre o trabalho muscular e a recuperação, considerando que, na maioria das aulas de *jump*, é usado, predominantemente, o metabolismo aeróbico, de 80% a 100% da capacidade máxima, cujo tempo de recuperação pode variar entre 48h e 72h, sendo que os treinos de hipertrofia para membros inferiores, que utilizam do metabolismo anaeróbio láctico, o tempo ideal para a recuperação é de 24h a 36h e treinos de força máxima, onde o metabolismo usado é o anaeróbio láctico, a recuperação é de 6h a 12h.

O ideal é respeitar o tempo necessário para a recuperação após cada tipo de treino, caso contrário, pode ocorrer o fenômeno conhecido como *overtraining*, termo usado para denominar o excesso de treino, que é prejudicial e pode gerar lesões (ALBUQUERQUE, 2013). Cabe aos professores a responsabilidade de aconselhar os alunos sobre o respeito aos devidos tempos de recuperação e buscar um plano de exercícios ideal para que a combinação de diferentes atividades físicas não seja prejudicial e haja a obtenção dos objetivos de cada um, pois muitos dos alunos presentes nas aulas de *jump* das academias investigadas, participam de mais de uma das modalidades de aulas coletivas ofertadas, bem como a própria musculação em si.

O planejamento das atividades do programa de *jump* em questão, foi estruturado para durar um semestre, em vista a grande rotatividade de alunos e alunas em decorrência,



## UNICEPLAC

principalmente, do período de férias escolares, sendo assim, os dois primeiros mês foram reservados a um trabalho de adaptação, os três próximos meses de transição e performance, respectivamente e, o último mês para um período de recuperação. Nas academias investigadas, não foi possível notar essa estruturação através da observação e conversa com os professores.

Segundo Costa (2001), para uma prática física ser considerada exercício físico propriamente dito, é importante que o trabalho desenvolvido leve em consideração os princípios do treinamento desportivo. Sabendo disso, a periodização deve ser apoiada na organização dos estímulos de forma acertada em conformidade com os objetivos previamente estabelecidos e garantir o desempenho a partir do equilíbrio entre o treinamento e o tempo de recuperação necessário para cada estímulo usado. Os princípios do treinamento desportivo são: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, interdependência volume-intensidade, especificidade, variabilidade e saúde (COSTA, 2001).

Segundo Costa (1998), o princípio da individualidade biológica é sobre o fato de que não existe duas pessoas iguais, todo indivíduo é a junção do genótipo com o fenótipo, que são respectivamente a carga genética do indivíduo e a influência do meio ambiente sobre o mesmo. O princípio da adaptação está relacionado a homeostasia, que é “o estado de equilíbrio instável entre os sistemas constitutivos do organismo vivo, e o existente ente este e o meio ambiente” (DANTAS, 2003) e o objetivo dos treinamentos é romper a homeostasia por meio do stress físico, desencadeando um processo chamado Síndrome de Adaptação Geral (COSTA, 2001). Conforme Santos (1994), o princípio da sobrecarga é o que rege a aplicabilidade das cargas nos treinamentos. Voigt (2006) entende volume como a quantidade total, seja de carga, número de repetições, de distância etc.; e entende intensidade como o número de repetições feitas em um período de tempo, a percentagem de carga utilizada, a quantidade de tempo gasto para percorrer um espaço etc. Nas aulas de ginásticas aeróbicas, a velocidade do movimento é o que determina a intensidade, que é estabelecida pelo professor e ditada pelo bpm da música e segundo Albuquerque (2013) a realidade das aulas nas academias do Brasil é bpm por volta de 140. A especificidade é o princípio que se baseia nas características particulares de cada atividade logo todo o treinamento deve ser conduzido de acordo com a especificidade de cada atividade levando sempre em consideração as qualidades físicas trabalhadas, a coordenação motora necessária para sua execução e o sistema energético predominante (COSTA, 2001). Para seguir o princípio da variabilidade o treinamento deve ser embasado no desenvolvimento mais completo possível do indivíduo que pratica e para realização de tal é necessário que o professor lance mão de diversas formas de treino com



## UNICEPLAC

estímulos de diferentes métodos, intensidades, exercícios etc. Sempre dando importância aos objetivos previamente estipulados (COSTA 1998). E por fim o princípio da saúde é o que engloba todos os outros anteriormente citados (FERNANDES, 2004) e também está ligado ao propósito da prática de atividade física no geral, que é a manutenção da saúde do indivíduo que a desempenha (COSTA, 2001).

Todos esses princípios devem ser respeitados na montagem do planejamento para o êxito do treino (VOIGT, 2006). Após compreender os princípios antes citados é possível, por fim, compreender como funcionam os ciclos de treinamento. Segundo Costa (2001), o planejamento mais global do treinamento é chamado de macrociclo, é a organização dos treinos que serão desenvolvidos em uma temporada de 12 meses, onde a primeira metade é destinada a preparação geral para que na segunda metade seja possível alcançar a performance máxima. Um macrociclo é formado por 4 mesociclos, que por sua vez são planejamentos mensais (4 semanas) onde a maioria dos treinos se dão de forma crescente, com relação a carga ou intensidade, até a terceira semana, e a última é destinada a recuperação, nas aulas de *jump* o ideal seria receber novos alunos na última semana do mesociclo por serem aulas de caráter recuperativo, logo são mais leves e de execução mais simples. Conforme Voigt (2006) microciclo é a programação semanal de treinamento, nessa etapa também ocorrem alternância de intensidade e cargas do treinamento, sendo essa manutenção é crucial para o sucesso do treinamento, visto que estímulos exacerbados podem causar *overtraining*, excesso de treino que pode ocasionar lesões, e estímulos fracos não proporcionarão o melhor aproveitamento possível dos treinos (COSTA, 2001).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como já citado nesse trabalho, o *jump* é uma modalidade que proporciona inúmeros benefícios a seus praticantes e mesmo com o surgimento de novas tendências no mundo da educação física, se mantém forte com professores empenhados e alunos que participam e mantém as turmas cheias ajudando as aulas coletivas a estarem ainda presentes nas academias atualmente. Os professores, mesmo com a grande dificuldade em encontrar literatura e materiais para auxiliar nos planejamentos e fundamentar cientificamente seus métodos, se reinventam a cada aula buscando melhorar a qualidade do que será apresentado a turma, sempre tendo em mente o seu papel de contribuir com a saúde e qualidade de vida de seus alunos. Após analisar todos os dados coletados, pode-se afirmar que grande parte dos



## UNICEPLAC

professores que ministram aulas de *jump* usam suas próprias metodologias nas aulas, sempre levando em consideração o bem-estar, motivação e diversão da turma.

Para a constituição desse estudo, foi necessária uma pesquisa prévia sobre o conteúdo já existente sobre a modalidade *jump*, essa etapa foi uma das mais complexas, pois o material sobre a modalidade é escasso e os poucos estudos existentes são sobre as variáveis fisiológicas que envolvem a prática, não encontrando estudos que tivessem como objetivo a compreensão dos aspectos didático-metodológicos da atividade. As grandes marcas que criaram programas de aulas da modalidade, como o *power jump* da Lessmills ou os programas do JumpFit®, tem seu valor no que diz respeito a continuação da modalidade enquanto uma atividade popular nas academias, porém ainda falham no quesito produção de ciência, principalmente quando se trata da sistematização de metodologias.

Essa pesquisa é uma pequena tentativa de metodizar essa prática cada vez mais presentes nas academias de ginástica do país, visto que existem pouquíssimas estratégias e estudos sobre, ressaltando qualquer equívoco cometido, mas, iniciando uma discussão, até então, anteriormente inexplorada.





## UNICEPLAC REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Zuleika de. **Jump: da teoria à prática**. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2013.
- COSTA, Marcelo Gomes da. **Ginástica Localizada: grupos heterogêneos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- COSTA, Marcelo Gomes da. **Ginástica Localizada**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da Preparação Física**. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FERNANDES, André. **A prática da ginástica localizada**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- FURTADO, R. **DO FITNESS AO WELLNESS: OS TRÊS ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA**. Pensar a Prática, v. 12, n. 1, 12 mar. 2009.
- GHILARDELLI JÚNIOR, Paulo. **Educação física progressista: a pedagogia crítico-social dos estudos e da educação física brasileira**. São Paulo: Edições Loyola, 1991.
- LEÃO, Delfim Ferreira; FERREIRA, José Ribeiro; FIALHO, Maria do Céu. **Cidadania e Paideia na Grécia antiga**. 1. ed. Coimbra. Annablume, 2011.
- MARINHO, Inezil Penna. **Educação Física, Recreação e Jogos**. São Paulo. Cia Brasil Editora, 1981.
- NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro. Sprint, 1991.
- OLIVEIRA, Vítor. Marinho de. **O que é Educação Física?** 1. d. São Paulo: Brasiliense, 1999.
- OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Evolução Histórica da Educação Física Contemporânea**. Rio de Janeiro. Sprint, 1984.
- PEREIRA, Flávio M; **Dialética da Cultura Física**. São Paulo: Ícone. 1998.
- SANTOS, Miguel Alves dos. **Manual da ginástica de academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- VOIGT, Lú. **Ginástica localizada: métodos e sistemas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- OLIVEIRA, Maurício Santos; NUNOMURA, Myrian. A Produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012.
- MIGUELL, Carina Alemeida; ALBERTON, Caroline Pieta Dias; TIGGEMANN, Carlos Leandro. Comportamento da frequência cardíaca e da percepção de esforço em diferentes metodologias de sessão de jump. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.11. n. 64. p. 89-95, Jan/Fev, 2017.



## UNICEPLAC

PICOLLI, João Carlos Jacotte. A prática da educação física na escola do século XIX: A contribuição de Fraz Nachtgall. **Kinesis**. n. 25. 2001.

CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico – origens. **Atlas do Esporte no Brasil**. 2006.

VALLADÃO, Rafael. Da pré-história à regulamentação: breve ensaio sobre a história da Educação Física. In: <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>. Revista Digital. Buenos Aires. n. 13. Fevereiro, 2009.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica**. São Paulo. Atlas, 2003.

MÓNICO, Lisete S.; ALFERES, Valentim R.; CASTRO, Paulo A.; PARREIRA, Pedro M.; **Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa**. 6ª Congresso Ibero-Americano en Investigación Cualitativa, v.3, 2017.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. **MÉTODOS DE PESQUISA**. 1. ed. Rio Grande só Sul, 2009.

PERANTONI, C. B.; LAURIA, A. DE A.; DERESZ, C. S.; LIMA, J. R. P. DE; NOVAES, J. DA S. <b>Consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético em coreografias de jump</b> - doi: 10.4025/reveducfis. v21i1.7531. **Journal of Physical Education**, v. 21, n. 1. p. 139-145, 27 mar., 2010.

SILVA, Clair Campos da; LIMA, Cristiane de; AGOSTINI, Sandra Maria. Comportamento das variáveis fisiológicas em mulheres submetidas a 12 semanas de treinamento do programa power jump. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício**. v.2. n. 12. p. 593-604. nov/dez., 2008.



## UNICEPLAC AGRADECIMENTOS

Agradeço encarecidamente a todos os professores que passaram pela minha vida e não mediram esforços em auxiliar nos aprendizados acadêmicos e de vida, em especial ao Mestre Demerson Godinho Maciel, que com muita paciência e dedicação, me orientou na produção desse trabalho.

Aos meus amigos, em especial Amanda e Bia, pelo companheirismo e troca diária que nos ajuda a construir e lapidar nossas identidades a cada dia. Tudo nosso, nada deles.

E principalmente à minha família que jamais me desamparou, à minha mãe pelo cuidado e força que me fizeram chegar até aqui, ao meu irmão que me traz leveza e me inspira a ser melhor a cada dia, e especialmente a quem mais admiro, meu pai, que mesmo não estando mais presente em matéria, sempre acompanha meus passos e apoia meus sonhos, é uma honra ser sua filha.

Obrigada a todas as forças divinas que conduziram o meu caminho para o melhor lugar possível, esse que por muito tempo foi negado aos meus e que hoje sinto orgulho de ocupar.

Preto no topo combina.