

JUMP VIP: qualidade de vida para praticantes de jump

Bruna Saurin Silva, Margareth Guimarães Lima, Januária Andréa Souza Rezende,
Paula Alvarenga de Lima, Elisângela Silva, Wagner Zeferino de Freitas

RESUMO

O projeto é de extensão com interface na pesquisa e objetiva a participação de indivíduos da comunidade em aulas de ginástica, além de fornecer informações para o desenvolvimento de pesquisas sobre características sociodemográficas, estado de saúde, qualidade de vida e aspectos morfofuncionais dos participantes, que passarão por uma intervenção de aulas de jump. Espera-se que os indivíduos mantenham-se ativos fisicamente, com consequente melhora e manutenção da saúde e qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Atualmente, as pessoas têm procurado aulas de ginástica em busca de condicionamento físico, melhoria de qualidade de vida, estética, diversão, entre outras. Embora o nível de inatividade física ainda seja grande entre a população brasileira (Brasil, 2009), Hobold (1999) relata que há um crescente interesse da população pela prática do exercício físico, quer sejam por motivos estéticos, preventivos, terapêuticos ou até mesmo por modismo. Por consequência, vemos nas academias, o surgimento de novas modalidades de ginástica.

O projeto Jump ViP (Vida Plena) visa buscar a participação dos servidores ativos e aposentados do IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, e de indivíduos da comunidade, em atividades sócio educativas, culturais e de atividade física. Este projeto justifica-se pela importância e necessidade do trabalho com atividades físicas no lazer, por meio de exercícios de ginástica, que são de fundamental importância, por trazerem benefícios significativos para seus praticantes. Desta forma, podemos

destacar o Jump ViP, como sendo uma atividade de cunho social, que apresenta como objetivo principal: resgatar a autoestima e bem-estar e proporcionar mais saúde aos participantes. As atividades corporais também oportunizam a redescoberta do corpo e o contato social prazeroso (GUEDES, 2001). Jump é um programa de condicionamento cardiovascular feita sobre um mini trampolim (Albuquerque, 2013).

Visando também a pesquisa, o projeto proporcionará meios para a realização de avaliações para coletar informações sobre as características demográficas e socioeconômica dos participantes, sobre estado funcional, morfológico e de estado de saúde e qualidade de vida dos participantes, além de disseminar a importância da prática de atividade física como base em conhecimentos científicos, desmistificando concepções equivocadas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2009), globalmente, 5,5% das mortes podem ser atribuídas à inatividade física. A participação em um programa de exercício leva à redução de 25% dos casos de doenças cardiovasculares, 10% dos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. O programa para enfrentamento das doenças crônicas do Ministério da Saúde focaliza a diminuição dos fatores de risco para estas doenças, entre eles a inatividade física (Brasil, 2011). Considera-se também importante que a atividade física reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar à adaptação a aposentadoria (GUEDES, 1995).

Nieman (1999) destaca que o objetivo final da atividade física é a saúde e, que a mesma sempre será benéfica, ainda mais se realizada regularmente. Salve (2006) corrobora ressaltando que nas pessoas que preservam estilos de vida ativos, o padrão normal do aumento da gordura na vida adulta, pode ser atenuado de forma significativa. Apesar de a gordura corporal apresentar tendência de elevação com a idade, a mesma se acentua por diminuição nos níveis da atividade física e também por diminuição no ritmo metabólico (HOWLEY, 2000).

O American College of Sports Medicine (ACSM, 2006) preconiza que, para se ter uma saúde adequada, os indivíduos devem ter níveis ideais de capacidade cardiorrespiratória, força e flexibilidade, associados a uma composição corporal adequada

A metodologia comumente utilizada em aulas de ginástica tem servido como objeto de estudo para alguns pesquisadores, entre elas, as opções de atividades aeróbicas oferecidas é possível citar as atividades em esteiras elétricas e mecânicas, bicicletas ergométricas, ginástica aeróbica, cicle indoor, step training e jump training (Novaes JS, Vianna JM, 2003).

As aulas de Jump são realizadas com exercícios sobre uma mini cama elástica individual, por meio de coreografias. Elas proporcionam aumento da resistência cardiorrespiratória, podendo ser indicada como uma modalidade de aula nas academias, tendo como um de seus objetivos melhorar a condição aeróbica e contribuir de forma efetiva para a manutenção e melhora da aptidão física e da saúde. Dentre os parâmetros utilizados para se alterar a intensidade de aulas aeróbicas, a literatura relata a alternância de cadências musicais e o acréscimo de movimentos de membros superiores (Albuquerque, 2012).

Furtado, Simão, Lemos (2004) analisaram a relação da intensidade de aulas de jump no mini trampolim utilizando cadências musicais variadas e coreografias com a utilização de membros superiores, o que caracterizaria uma aula para indivíduos avançados, com as recomendações do ACSM.

As aulas de jump são muito utilizadas em academias de ginástica no Brasil, no entanto, pesquisas científicas sobre o tema são escassas e quase inexistentes. O estudo tem como objetivo geral conhecer a característica dos praticantes e os benefícios da prática de jump, além de promover a melhora do condicionamento físico dos indivíduos, proporcionando alterações fisiológicas, dos tipos cardiovasculares e neuromusculares.

Como objetivo específico o projeto irá investigar as características dos participantes, os benefícios das aulas de jump, em relação à saúde, aptidão física e composição corporal e promover a melhora da aptidão física geral dos indivíduos participantes.

MATERIAL E MÉTODOS

As atividades do Projeto JUMP VIP: qualidade de vida para praticantes de jump, acontecerão no Centro de Ciências Aplicadas a Educação e Saúde (CeCAES) no IFSULDEMINAS, Câmpus Muzambinho, e serão desenvolvidas com materiais

esportivos a para prática de exercícios físicos, além de espaços físicos adequados: sala de ginástica, sala de musculação, piscina coberta e aquecida, duas quadras poliesportivas cobertas e uma pista de atletismo com medidas oficiais. Os indivíduos serão convidados para participar das atividades de extensão e participarão de maneira voluntária. Na vertente da pesquisa, estes participantes comporão a amostra do estudo, que também poderão ser subamostrados, conforme subprojetos deste.

Primeiramente far-se-á a aplicação de uma anamnese contendo dados sobre condições demográficas e socioeconômicas do indivíduo, de estado de saúde, doenças crônicas, comportamentos de saúde, imagem corporal e sobre a prática regular de atividade física (tempo disponível, preferências e objetivos), além do atestado médico. Serão aplicados os questionários: Questionário de Prontidão para Atividade Física (Q-PAF), e questionário de fatores de risco para doenças coronarianas, como padrão mínimo para inclusão num programa com exercícios de intensidade moderada. Todas estas informações serão autorreferidas. Após esta primeira triagem seguir-se-á as definições e classificações relacionadas ao risco para a realização de exercícios físicos de acordo com o *American College of Sports Medicine* (2006): baixo risco, risco moderado e alto risco. O projeto atenderá os indivíduos que apresentarem baixo risco.

Sequencialmente será realizada a avaliação física diagnóstica, seguindo-se os procedimentos propostos por Fernandes Filho (2003), contendo os seguintes testes: antropométricos (massa corporal, altura, índice de massa corporal, percentual de gordura, perímetros corporais); das respostas cardiovasculares de repouso (pressão arterial, frequência cardíaca, frequência cardíaca máxima predita para idade) e das respostas cardiorrespiratórias ao teste de esforço (frequência cardíaca máxima, consumo máximo de oxigênio, comportamento da pressão arterial e da frequência cardíaca). Estas avaliações não serão do tipo invasivas. Serão aplicadas avaliações formativas contendo os mesmos testes descritos anteriormente, de três em três meses.

As atividades corporais orientadas acontecerão três vezes por semana para cada grupo, de no máximo 40 indivíduos, com duração de 45 minutos cada sessão. As sessões de atividade física serão planejadas e orientadas pelas professoras proponentes deste projeto e pelo bolsista de BIEEX. Estas serão compostas por aulas de jump.

As aulas de Jump são compostas por sequências coreografadas, por movimentos de saltos e corrida, com variações e combinações em um mini trampolim elástico e individual (Anjos, 2006; Albuquerque, 2013). O jump é uma modalidade de ginástica de baixíssimo impacto e pode ser praticado por pessoas de diversas idades, seja qual for seu nível de condicionamento físico.

Todos os participantes do estudo assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido, informando sobre os objetivos do projeto, tanto para extensão quanto para pesquisa.

As análises se constituirão de estimativas de prevalência e médias de variáveis sociodemográficas, de estado de saúde, comportamentos de saúde, qualidade de vida, imagem corporal, além de aspectos metabólicos e funcionais. Serão realizados testes estatísticos paramétricos ou não-paramétricos, conforme necessidade, para análise de associação entre variáveis contínuas e discretas.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se com esse projeto que, os participantes tornem-se ou mantenham-se ativos fisicamente por meio das aulas de jump, e que obtenham uma melhora no condicionamento físico, além de alterações fisiológicas, morfológicas e funcionais, positivas. O projeto também permitirá maior conhecimento das características dos indivíduos que procuram aulas de ginástica e os possíveis benefícios destas aulas.

CONCLUSÕES

Espera-se que os indivíduos da comunidade local mantenham-se ativos fisicamente, e que o projeto contribua para o avanço científico do tema de aulas de ginástica de academia, particularmente na modalidade Jump.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Z. **Jump**: Da teoria à prática. São Paulo: Ícone, 2013. 128p.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Guidelines for exercise testing and prescription**. 7. ed. Lippincott Williams & Wilkins, 2006.

ANJOS T.C.; LEITE J.P.; ALONSO P.T.; Gonçalves A.; Padovani C.R. Variáveis de condicionamento físico relacionado à saúde em adultas jovens submetidas a dois programas de atividade física: *rebound exercise* em solo e água. **Fitness & Performance Journal**. v.1, p. 18-23, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2007: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cartilha_dcant_pequena_portugues_e_spanhol.pdf

FURTADO E.; SIMÃO R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas de *Jump Fit*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v.10, n.5, pág. 371-375, 2004

GUEDES, D. P.& GUEDES, J.E.R.P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: midiograf, 1995.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: **Projeção da População do Brasil para o período 1980-2020**. Rio de Janeiro: IBGE – DEPIS, 1997.

NOVAES JS, VIANNA JM. **Personal training e condicionamento físico em academia**. Rio de Janeiro: Shape; 2003.

WHO (World Health Organization). **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks**: Geneva; 2009. Disponível em: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf

YAZBEK JÚNIOR, P.; BASTISTELLA, L. R. **Condicionamento físico: do atleta ao transplantado**. São Paulo: Sarvier, 1994.