

OFICINA DE GINÁSTICA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

As modalidades abordadas na oficina de Ginástica serão: step, ginástica localizada, exercícios abdominais e flexibilidade. O step é uma modalidade oferecida nas academias que utiliza uma plataforma similar a um degrau de escada com diferentes alturas (10-15 cm). As aulas de step têm o intuito de melhorar a coordenação, a ritmicidade e principalmente melhorar as capacidades cardiorrespiratórias através do aumento da frequência cardíaca. Esse aumento ocorre para suprir as demandas dos sistemas muscular e circulatório durante o exercício. Essa modalidade atrai muitos praticantes nas academias, tanto pelos benefícios quanto pela motivação da aula, pois a mesma é feita com música e em grupo. Outra modalidade muito conhecida e praticada é a ginástica localizada, que tem por objetivo desenvolver força e resistência muscular. Os exercícios são realizados contra uma resistência, que pode ser somente o peso corporal contra a gravidade ou o peso corporal com a adição de uma sobrecarga (halteres, anilhas, caneleiras e outros). Para a oficina foram selecionados exercícios de membros superiores e inferiores alternadamente com o objetivo de proporcionar diferentes vivências corporais, que utilizem a mesma musculatura as quais necessitamos para realizar as atividades de vida diária (AVDs), como por exemplo, subir escadas, sentar e levantar, carregar sacolas, levantar caixas entre outras. É fundamental informarmos ao aluno a importância de buscar um bom alinhamento corporal de joelhos, quadril, coluna e ombros durante a prática dos exercícios, tornando-os mais fáceis e seguros. Esse alinhamento é alcançado através do próprio exercício físico orientado pelo professor gerando uma consciência e conhecimento do corpo. Os exercícios abdominais são realizados nas sessões de ginástica localizada, porém existem aulas que são compostas somente por estes exercícios. Assim como na ginástica localizada, a música é uma ferramenta para dinamizar a aula de abdominais. É muito importante fortalecer essa musculatura pois é uma das principais responsáveis na sustentação da postura, ajudando a prevenir as dores nas costas. Os exercícios abdominais são executados através do movimento do tronco contra a gravidade tendo diversas formas de posicionamento dos pés e pernas, o que tornará o exercício mais ou menos intenso. O professor usa essas variações para selecionar o exercício de acordo com a condição física do seu aluno, sempre priorizando a boa execução. Para finalizar abordaremos o desenvolvimento da flexibilidade, que é uma capacidade que envolve as amplitudes articulares, como por exemplo, as do tornozelo, joelho, quadril e ombro. É importante desenvolver a

flexibilidade a fim de melhorar a mobilidade das articulações, pois necessitamos dessa capacidade para realizar também as AVDs. Na oficina selecionamos exercícios de alongamento que podem ser realizados em diversas posições e com diferentes materiais (step, bastão, cordas, colchonete e outros). Para que os indivíduos tenham uma boa qualidade de vida é interessante que busquem uma aptidão física, que é a capacidade de ter um corpo funcional para realizar qualquer atividade. Essa aptidão física pode ser adquirida por diferentes tipos de treino, alguns serão apresentados na oficina, como por exemplo: treino aeróbico (Step), treino de força (Ginástica Localizada e Abdominais) e flexibilidade (Alongamentos). Dessa forma divulgaremos essas diferentes modalidades com o objetivo de oferecer vivências corporais despertando a prática do exercício físico regular.