

FITNESS

De origem inglesa a palavra "Fitness" significa aptidão física e/ou bom condicionamento, também conhecido como "malhado(a)" ou "em forma". A expressão também pode se apresentar com uma conotação de exercício físico ou nível de treinamento.

A medida em que este mercado se profissionaliza a expressão, Fitness, ganha novas analogias que remetem sempre a prática da atividade física. Mas, na busca de um "corpo perfeito" esta expressão vem sendo corrompida por atitudes e pensamentos inconsequentes, recebendo o título de *marombeiros* aqueles que desprezam o prazer da prática de uma atividade em busca de resultados, somente, estéticos a qualquer custo.

O Fitness tem como função básica traçar um padrão de treinamento para que um indivíduo possa chegar ao estado de bom condicionamento físico, através dos seguintes componentes: **flexibilidade, força, eficiência cardiovascular, resistência aeróbica e resistência muscular localizada**. E para treinar esses componentes o Fitness, entendido aqui como um conjunto de estudos específicos em torno da saúde, aplica determinados princípios de treinamento embasados no balanceamento de uma boa composição corporal, ou seja, sem excessos na porcentagem de gordura e de um bom índice de massa magra.

Desta forma, o verdadeiro conceito Fitness incentiva a busca do equilíbrio entre dedicação e o prazer, nos apresentando, como consequência, o sentido de "bem estar" do SER como um todo, inclusive saúde mental e emocional, que nos ajuda a controlar os sentimentos e ansiedades originadas da vida agitada da modernidade.

>>**História.** Desde a década de 70, nos Estados Unidos, a Associação do Fitness discutia a busca da atividade física como instrumento da qualidade de vida, aprimorando o conceito e os estudos até chegar em uma outra expressão menos conhecida, o Wellness, que também significa bem estar, mas que também remete a valorização do trabalho do profissional de Educação Física que cuida da saúde em toda a amplitude desta palavra. Assim o Fitness é um conceito que se inclui neste ainda maior que é o Wellness.

A qualificação profissional no campo Wellness/Fitness juntamente aos passos largos em que os empresários de saúde caminham neste setor tem gerado grandes lucros ao campo, que hoje atende com sucesso as exigências de qualidade do mercado, subsidiada por seu cliente final que já é consciente sobre a importância do profissional de Educação Física que é capaz de dirigir um programa de atividades, procurando desenvolver um trabalho integral e específico, agregando profissionais de áreas afins como nutricionistas, médicos, fisioterapeutas e especialistas em geral.

Fonte: http://www.geracaofitness.com.br/o_que_e_fitness.php

Evolução do Mundo Fitness

DÉCADA	MÉTODO	OBJETIVO
1960	Calistenia	estético / higiene mental
1970	Calistenia	estético / saúde física e mental
1980	1. Ginástica Aeróbica 2. Cárdio-Funk 3. Criação hidroginástica 4. Criação Ginástica Localizada	estética / obtenção e manutenção da saúde
1990	1. Step 2. Aero-Box	Condicionamento Físico (Fitness)
2000	1. Jump 2. Técnicas Orientais 3. Cross Training 4. WorKout	Fitness e Wellness

<http://tribodocorpo.blog.com/2011/07/01/a-historia-do-fitness/>

Vídeo com a linha do tempo do fitness:

<https://www.youtube.com/watch?v=5hr17Dn-lkk>

ALGUMAS MODALIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DA ATUALIDADE

- **CROSSFIT** (Treino intervalado de alta intensidade)

Também conhecida como crossfit, a modalidade ganhou adeptos em 2013 e deve continuar como uma das mais procuradas nas academias neste ano. O treino, que dura de 30 a 60 minutos, consiste em exercícios intensos e rápidos, alternados com pequenos intervalos de descanso. A curta duração do treino e os resultados que aparecem em pouco tempo são os atrativos da modalidade. Mas a alta intensidade dos exercícios oferece um risco de lesão maior do que o de outras atividades, especialmente entre pessoas que não têm bom condicionamento físico. "A tendência é que, com o tempo, o crossfit encontre o seu público e diminua o número de adeptos", diz Almeris Armiliato, diretor da consultoria Inner, que atende 145 academias e empresas.

- **TREINAMENTO FUNCIONAL**

Essa modalidade enfatiza exercícios feitos com o peso do próprio corpo e simula movimentos semelhantes aos realizados no cotidiano, como subir escada, agachar e deitar. Poucos equipamentos são utilizados – bolas e elásticos estão entre os mais comuns. Os exercícios melhoram o equilíbrio, a coordenação motora, a força e a resistência. Em 2007, o treinamento funcional atingiu seu auge e, a partir de então, o número de adeptos começou a declinar. Mas a atividade não vai sumir das academias – ela encontrou o seu público alvo, formado principalmente por pessoas acima de 40 anos.

- **ATIVIDADES AO AR LIVRE**

O Colégio Americano de Medicina Esportiva considera que cada vez mais serão oferecidos aos alunos atividades que podem ser praticadas ao ar livre – uma opção para quem não gosta do ambiente fechado da academia. Diante dessa tendência, muitas academias do Brasil oferecem aulas de corrida ao ar livre. "Exercícios em lugares abertos fazem sucesso entre os alunos", diz Almeris Armiliato, da consultoria Inner.

- **IOGA**

As listas anuais do Colégio Americano de Medicina Esportiva incluem há anos a ioga como uma das práticas de destaque. A modalidade não para de crescer desde 2009 e, em 2014, promete ser uma das que ganhará mais adeptos. As variedades que devem se destacar são a power yoga (que exige mais força muscular do que as outras) e a Bikram Yoga (praticada em ambientes úmidos e aquecidos a 40 graus Celsius). O crescimento da atividade é reflexo do aumento da idade média dos frequentadores das academias. Além disso, pesquisas recentes têm comprovado benefícios da prática e da meditação, que incluem redução do stress, proteção ao coração e alívio de dores.

- **ESPORTES TRADICIONAIS**

Esportes clássicos, que combinam saúde e lazer, são uma das principais apostas para 2014 – embora tenham tido destaque maior nos últimos anos. Aulas de futebol, tênis, lutas ou natação, entre outras, são opções para quem não se identifica com a musculação e busca exercícios mais dinâmicos. Além disso, também podem ajudar a introduzir uma atividade física na rotina das crianças.

- **MUSCULAÇÃO**

Embora não seja novidade, a musculação continuará sendo uma das principais modalidades esportivas no próximo ano. Ao contrário do crossfit, que trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, a musculação utiliza aparelhos para estimular um grupo de cada vez, aumentando a força, a resistência e a massa muscular. As vantagens em relação a outras modalidades incluem menor risco de lesão e resultados rápidos.

- **STEP**

Step é um exercício aeróbico praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada step (em português, degrau). A altura da plataforma pode ser ajustada com a colocação de pequenas peças embaixo da mesma, dependendo da necessidade de cada praticante. As aulas de step tornaram-se muito populares na década de 1990 e muitas academias e ginásios oferecem programas de exercícios que incluem tais aulas. O praticante também pode intercalar a prática com outras atividades como caminhadas, por exemplo.

Estilos:

- Step Power:

https://www.youtube.com/watch?v=fPnXkU9xOYI&feature=player_detailpage

- Step Combat:

https://www.youtube.com/watch?v=54JU3V53hdM&feature=player_detailpage

- **BODY PUMP**

Criado pela Les Mills International (uma equipe de médicos, fisioterapeutas, fisiologistas, biomecânicos e professores de educação física), na Nova Zelândia, em 1990, o *Body Pump* é uma prática da ginástica de academia formada por coreografias e feita com pesos e de movimentos sincronizados com a música da aula. Entre suas maiores qualidades, estão: *a possibilidade de realização para níveis variados de condicionamentos, o bom gasto calórico e a melhoria na resistência, na força muscular e na postura.*

Esta aula foi desenvolvida para trabalhar seu corpo por inteiro, utilizando barras com anilhas e pesos livres ajustáveis à capacidade individual do praticante. E, é acompanhada com músicas altamente motivantes. Todos os movimentos do *Body Pump* pertencem à musculação e são adaptados para a sala de aula. Durante 3 meses, as rotinas permanecem iguais, para permitir o maior alcance da excelência na execução dos exercícios e um melhor estímulo muscular, agilizando o alcance dos benefícios, principalmente os estéticos e fisiológicos. O que não seria possível se as aulas mudassem todos os dias.

VÍDEO:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=D7b6EcckcAE

- **POWER JUMP**

Power Jump é uma aula de ginástica de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em minitrampolins. 100% desenvolvida por brasileiros e já um sucesso consagrado no Brasil, é uma aula muito vibrante, com músicas que fazem o praticante querer treinar mais e mais. Através de coreografias divertidas e combinações simples, o trabalho aeróbio é intenso durante os 55 minutos de aula, melhorando muito o condicionamento físico de quem pratica.

Os exercícios com o minitrampolim são motivantes e seguros, e ao saltar empurrando a lona para baixo, o trabalho de membros inferiores da aula é intenso, assim como a ação de retorno venoso é potencializada na circulação, que ajuda até contra as celulites. É uma aula extremamente descontraída, que também vai divertir e diminuir o estresse dos praticantes. A única contraindicação desta aula é para grávidas e portadores de labirintite não medicada.

Benefícios do Power Jump

- Melhora do tônus e da força da musculatura dos membros inferiores
- Alto gasto calórico, média de 700 kcal por aula
- Melhora do equilíbrio corporal, por ser uma modalidade também com objetivo proprioceptivo
- Melhora da condição física, por conta do trabalho cardiovascular
- Excelente opção para quem não pode realizar atividades físicas com impacto, pois o minitrampolim atenua os impactos.

VÍDEO:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ywSpY3XEiL4

- **BODYATTACK™**

é uma aula de treinamento intervalado de alta energia que combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilização, na sala de ginástica. Inspirada em movimentos derivados de esportes como vôlei, tênis, basquete e futebol, muitas vezes fará você se sentir como um atleta durante o seu treino de preparação física, em que seu professor será seu técnico e treinador! Músicas poderosas e professores dinâmicos, motivam todas as pessoas a atingirem seus objetivos de condicionamento – dos atletas de final de semana até os competidores de alta performance!

Estrutura do BODYATTACK™

Qualquer tipo de alteração descaracteriza a aula e interfere nos resultados esperados. O Les Mills **BODYATTACK™** verdadeiro deve ser ministrado por um professor treinado pela Body Systems, em uma academia licenciada e segue a seguinte ordem das músicas:

- Aquecimento
- Combinando Intensidade
- Track Aeróbico
- Pliométricos
- Fortalecimento de membro superiores
- Running
- Agilidade
- Intervalado
- Power Track
- Fortalecimento de estabilizadores e membros inferiores
- Alongamento

Há variações na estrutura da aula para versões com 30 ou 45 minutos de duração, consulte seu professor licenciado!

VÍDEO

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&list=UUdcloQtDgNebv-t-nazT1_g&v=U_CGE6xA2b4

FULL COMBAT

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=HMFDqs_z-ts

BODYJAM

É uma aula de ginástica onde você irá sentir a livre sensação de dançar! Trazendo influências dos cinco continentes, é uma mistura do melhores e mais variados estilos de dança, com músicas marcantes e atuais, que o deixarão com a sensação de fazer parte de um verdadeiro grupo de dança.

Benefícios do BODYJAM™

- Desenvolve a qualidade dos movimentos e a noção de ritmo
- Os movimentos de dança melhoram a coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade
- Melhora do condicionamento físico
- Alta queima de calorias, média de 530 kcal por aula
- A dança proporciona uma sensação única de descontração e liberdade!

VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=I9vYLCejzD4>

BODYBALANCE™

É uma aula de ginástica que combina princípios da Ioga, Tai Chi e Pilates para um trabalho de flexibilidade, força e condicionamento postural. Controle da respiração, concentração, alongamentos cuidadosamente estruturados, movimentos e poses criam um treino holístico, que levará seu corpo para um estado harmônico e equilibrado. Você se sentirá mais alongado, forte e flexível, além de mais calmo e concentrado.

O Tai Chi acalma, centraliza e aquece nosso corpo para o treinamento, seguido da loga, que alonga, fortalece e energiza a aula e do Pilates, que promove o trabalho de core essencial para a postura. O objetivo principal é construir força e flexibilidade para aperfeiçoar as funcionalidades do nosso corpo.

Benefícios do BODYBALANCE™

- Melhora na flexibilidade e na mobilidade das articulações
- Melhora na resistência muscular, força funcional e core
- Melhora da coordenação motora e equilíbrio
- Redução dos níveis de estresse, relaxamento e liberação das tensões
- Perda potencial de peso através de um gasto calórico de em média 340kcal por aula e melhora no tônus muscular.
- Estrutura do BODYBALANCE™

Qualquer tipo de alteração descaracteriza a aula e interfere nos resultados esperados. O Les Mills **BODYBALANCE™** verdadeiro deve ser ministrado por um professor treinado pela Body Systems, em uma academia licenciada e segue a seguinte ordem* das músicas:

- Aquecimento Tai Chi
- Saudação ao Sol
- Posições em Pé
- Equilíbrio
- Abertura de Quadril
- Centro-Abdominais
- Centro-Costas
- Torções
- Flexões à frente
- Relaxamento/Meditação

VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=1oGO4KumlHw>

CXWORX

é um treino funcional na sala de ginástica. Com 30 minutos de duração, é um treinamento curto, forte e inspirador, que tonifica e melhora a força funcional como nenhum outro treinamento. A aula apresenta um mix de exercícios isolados, que têm como alvo grupos musculares específicos (como crunchs abdominais ou extensão das pernas) e movimentos integrados, que utilizam dois ou mais grupos musculares simultaneamente, todos focados na musculatura do centro do corpo: abdominais, costas e glúteos.

Músicas inspiradoras e a forma motivante dos professores ensinarem fazem os participantes atingirem resultados com a certeza de estarem treinando de forma segura e eficaz. A aula utiliza rubbers (elásticos que geram tensão e resistência) e anilhas, que deixam o treino ainda mais desafiador.

Benefícios do CXWORX™

- Atrai novos públicos, não somente os adeptos comuns da ginástica coletiva, mas também os praticantes de musculação e personal training
- É um excelente complemento de outros tipos de treinamento, pois trabalha força e resistência de uma região imprescindível para executar praticamente todas as outras atividades físicas
- Tem curta duração, o que é ideal para pessoas que tem pouco tempo para treinar
- Melhora a resistência muscular
- Mostra resultados na musculatura da região do core rapidamente

Estrutura do CXWORX™

Qualquer tipo de alteração descaracteriza a aula e interfere nos resultados esperados. O Les Mills **CXWORX™** verdadeiro deve ser ministrado por um professor treinado pela Body Systems, em uma academia licenciada e segue a seguinte ordem*:

- Aquecimento
- Fortalecimento Core 1
- Fortalecimento em pé 1
- Fortalecimento em pé 2
- Fortalecimento Core 2
- Fortalecimento Core 3

VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=udvC7yv9J1A>

ZUMBA FITNESS

Fundada em 2001, a Zumba Fitness é uma marca global de estilo de vida, que combina fitness, entretenimento e cultura com uma empolgante sensação de dança-fitness! Nossas Zumba® "fitness-parties" mistura ritmos mundiais de altíssimo astral com uma coreografia fácil de seguir, para um exercício de todo o corpo, que parece com uma comemoração. São diferentes tipos de aulas de Zumba, exercícios em DVD, coleções de músicas originais, roupas e calçados, videogames, eventos de fitness-concert™ interativos, uma revista trimestral sobre estilo de vida e muito mais.

A Zumba é uma aula de dança misturada com fitness que inclui diversas modalidades como: Aqua Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning entre outras... Para você que gosta de dançar, ter um corpo malhado e de festa (Zumba Party) este tipo de exercício aeróbico combinado com treino de intervalo é perfeito.

VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=HyHCjpddbzs>

<https://www.youtube.com/watch?v=QLdGlrpZKE&list=PLmAxyudj9Ou31qhYOfP24a9r42w-Inzqe>