



Ginástica: Tipos de Resistência e Combatendo a Indústria da beleza

A Ginástica localizada Influenciando a melhoria da Saúde, Estética e da composição corporal

Dentro das inúmeras possibilidades de realizar ginástica em diversos localidades como observamos anteriormente, atentaremos agora para a ginástica localizada, modalidades esta comum entre praticas de academia e programas públicos de saúde como a “academia das cidades”.

A ginástica localizada tem este nome devido a focar durante seus exercícios algumas regiões especificas, grupos musculares localizados, entre seus objetivos **trabalha em seus exercícios a resistência orgânica geral e a resistência muscular localizada**, mas afinal qual a definição, o que são estes tipos de resistência e como estas poderão lhe a ajudar na sua vida cotidiana?



Entende-se Resistência Orgânica Geral:

É uma capacidade revelada pelo sistema muscular que permite realizar esforços de longa duração, resistindo à fadiga e permitindo uma rápida recuperação depois dos esforços, evitando a perda de eficácia motora. É pela adaptação do sistema cardiopulmonar que se torna possível vencer a fadiga. Esta pode ser considerada um limite para lá do qual o rendimento decresce ou pára totalmente para lá do qual o rendimento decresce ou pára totalmente. Ex: Corridas de Rua de longa duração, Maratonas, Natação em grandes distâncias, Longas Caminhadas, qualquer atividade física em que o praticante tenha que resistir a fadiga .



Entende-se por Resistência Muscular Localizada:

É a qualidade física que um músculo possui, dotando-o de capacidade de realizar um grande número de contrações sem diminuir a amplitude do movimento, a frequência, a velocidade e a força de execução.

Ex: Realizar uma série de repetições em um exercício de musculação, uma série de repetições de abdominais, flexões, etc



Portanto pode-se estabelecer que durante uma aula de ginástica localizada possa relacionar que ao realizar os diversos exercícios na aula, estaremos trabalhando os dois tipos de resistência, ao realizar as flexões solicitadas pelo professor estaremos trabalhando a resistência muscular para aquele devido grupo muscular e ao final da aula tivemos trabalhando a resistência orgânica, pois finalizamos a aula sem desistir resistindo a fadiga, assim trabalharemos os dois tipos de resistência (orgânica e Muscular) ao mesmo tempo na aula, sem desassociar uma da outra.

A Atenção Exagerado ao culto ao corpo e as relações com a ginástica

No mundo moderno em que vivemos observa-se que cada dia as pessoas além de procurar uma melhor qualidade de vida, estão ampliando isto e buscando também um melhor padrão estético e de beleza, os corpos estão passando a ser mais exigidos diante dos espelhos, insatisfeitos com a própria imagem, buscam intervenções cirúrgicas para “corrigir defeitos” em seus corpos e melhorar seu rendimento/performance.

A projeção dos corpos expostos na mídia cria padrões que não correspondem a culturas de certos países, estados brasileiros e regiões diferentes com alimentações diferentes, hábitos diferentes que buscam em suas culturas a melhoria da saúde e não a estética.

Vemos que a saúde não é bastante para a satisfação da vida de alguns jovens e adultos, estas pessoas acreditam que a beleza esta acima da saúde e submetem a tratamentos estéticos para ficarem iguais a atrizes da TV e do cinema, padrões de beleza impostos pela Mídia que procura “vender” cosméticos e produtos “light” prometendo que o seu consumo os tornará iguais as personalidades observadas na mídia.

Portanto cuidado se você se impressiona e costuma se guiar pelo que a mídia propaga, você pode estar sendo manipulado pela indústria da beleza.

Observe o relato descrito na **Revista Brasil Escola** que retrata a atual situação sobre padrões de beleza:



O Objetivo do Texto visa reconhecer as diferenças entre as qualidades físicas das resistências Orgânica e Muscular, bem como relacionar a pratica da ginástica e entender o fenômeno da indústria da beleza e o culto ao corpo exagerado, relacionando com a forma correta da manutenção do peso corporal baseado em dados científicos da composição corporal

Entendida como consumo cultural, a prática do culto ao corpo coloca-se hoje como preocupação geral, que perpassa todas as classes sociais e faixas etárias, apoiada num discurso que ora lança mão da questão estética, ora da preocupação com a saúde.

Segundo Pierre Bourdieu, sociólogo francês, a linguagem corporal é marcadora pela distinção social, que coloca o consumo alimentar, cultural e forma de apresentação – como o vestuário, higiene, cuidados com a beleza etc. – como os mais importantes modos de se distinguir dos demais indivíduos.

Nas sociedades modernas há uma crescente preocupação com o corpo, com a dieta alimentar e o consumo excessivo de cosméticos, impulsionados basicamente pelo processo de massificação das mídias a partir dos anos 1980, onde o corpo ganha mais espaço, principalmente nos meios midiáticos. Não por acaso que foi nesse período que surgiram as duas maiores revistas brasileiras voltadas para o tema: “Boa Forma” (1984) e “Corpo a Corpo” (1987).

Contudo, foi o cinema de Hollywood que ajudou a criar novos padrões de aparência e beleza, difundindo novos valores da cultura de consumo e projetando imagens de estilos de vida glamorosos para o mundo inteiro.

Da mesma forma, podemos pensar em relação à televisão, que veicula imagens de corpos perfeitos através dos mais variados formatos de programas, peças publicitárias, novelas, filmes etc. Isso nos leva a pensar que a imagem da “eterna” juventude, associada ao corpo perfeito e ideal, atravessa todas as faixas etárias e classes sociais, compondo de maneiras diferentes diversos estilos de vida. Nesse sentido, as fábricas de imagens como o cinema, televisão, publicidade, revistas etc., têm contribuído para isso.

Os programas de televisão, revistas e jornais têm dedicado espaços em suas programações cada vez maiores para apresentar novidades em setores de cosméticos, de alimentação e vestuário. Propagandas veiculadas nessas mídias estão o tempo todo tentando vender o que não está disponível nas prateleiras: sucesso e felicidade.

O consumismo desenfreado gerado pela mídia em geral foca principalmente adolescentes como alvos principais para as vendas, desenvolvendo modelos de roupas estereotipados, a indústria de cosméticos lançando a cada dia novos cremes e géis redutores para eliminar as “formas indesejáveis” do corpo e a indústria farmacêutica faturando alto com medicamentos que inibem o apetite.

Preocupados com a busca desenfreada da “beleza perfeita” e pela vaidade excessiva, sob influência dos mais variados meios de comunicação, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica apresenta uma estimativa de que cerca de 130 mil crianças e adolescentes submeteram-se no ano de 2009 a operações plásticas.

Evidentemente que a existência de cuidados com o corpo não é exclusividade das sociedades contemporâneas e que devemos ter uma especial atenção para uma boa saúde. No entanto, os cuidados com o corpo não devem ser de forma tão intensa e ditatorial como se tem apresentado nas últimas décadas. Devemos sempre respeitar os limites do nosso corpo e a nós a mesmos.

A ginástica em seus aspectos contribui para uma estética mais bem cuidada e bem delineada mais de uma maneira correta seguindo padrões fisiológicos onde seus praticantes constroem seus corpos dentro de padrões científicos baseados na composição corporal, mas o que é **composição corporal**? Você sabe?

Pode se conceituado como: As quantidades relativas de gordura corpórea e tecido corpóreo magro ou massa magra (Músculos, ossos, água, pele, sangue e outros tecidos não-gordurosos) A composição corporal é frequentemente expressa em percentagem de gordura corporal.

E você, sabe quanto possui de gordura corporal em seu corpo? Este parâmetro serve para relacionar se o praticante de ginástica ou de qualquer atividade física esta saudável ou se esta acima do peso e provavelmente caminhando para o excesso de peso, que pode ser prejudicial a sua saúde em um futuro muito próximo, assim também contribuindo para uma boa estética e também uma boa saúde.

Agora você sabe o que é composição corporal, vamos achar seu percentual de gordura, para tal necessitaremos apenas de um **compasso de dobras cutâneas** e da tabela de comparação de POLLOCK, pesquisador que desenvolveu tal tabela, veja abaixo as instruções e compare na tabela achando seu percentual e observando se esta ou não dentro dos padrões para sua idade.

1. Aferir os dados com seu professor as Dobras cutâneas e somar os resultados das dobras;

2. Comparar na tabela o resultado com a idade

3. Pronto você já sabe o seu percentual de gordura agora observe se está dentro do ideal.

Meu %Gordura é: _____ .

BIBLIOGRAFIA

DARIDO, Suraya., *Para Ensinar educação física: Intervenções na escola*. 2010. 6ª Edição. Ed. Papyrus. São Paulo. SP.

HALL, Susan. *Biomecânica Básica*. Ed. Guanabara Koogan. 1991 2ª Edição. Rio Janeiro RJ

POWERS, Scott. *Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. Ed. Manole. 3ª Edição. São Paulo SP.

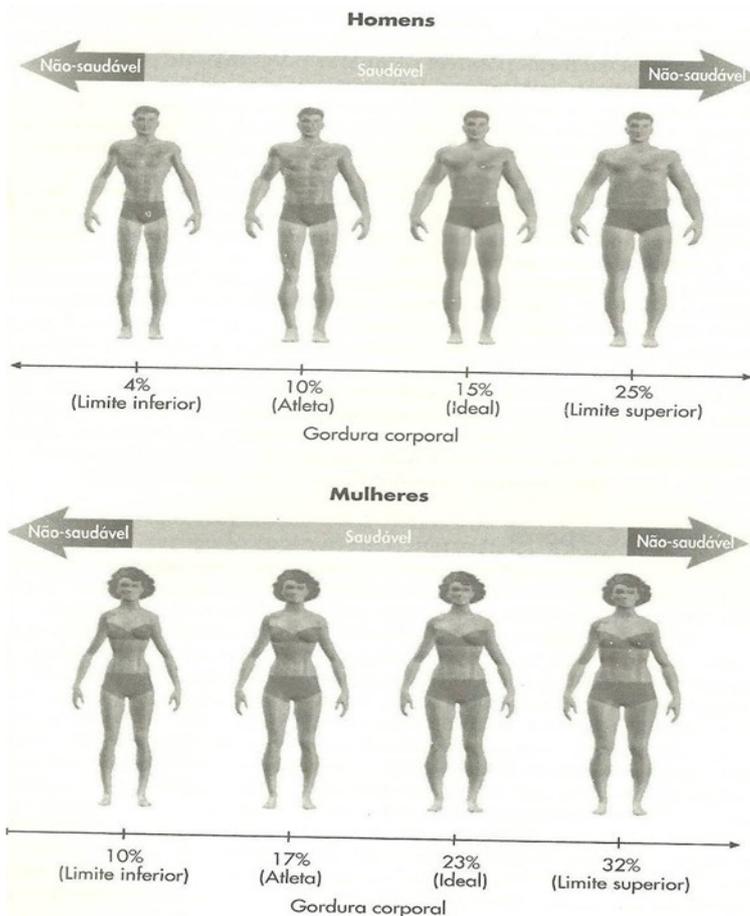


Gráfico níveis de gordura corporal em Homens e Mulheres. (Wilmore, 1999)

Idade	Homens		Mulheres	
	Aceitável	Ideal	Aceitável	Ideal
menos de 30	13.0	9.0	18.0	16.0
30 - 39	16.5	12.5	20.0	18.0
40 - 49	19.0	15.0	23.5	18.5
50 - 59	20.5	16.5	26.5	21.5
mais de 60	20.5	16.5	27.5	22.5

Fonte: Cooper, 1987

Tabela referente ao percentual aceitável de gordura corporal em homens e mulheres

Exercício de Fixação

Como podemos definir a resistência orgânica geral?

- É uma capacidade revelada pelo sistema muscular que permite realizar esforços de longa duração, resistindo à fadiga e permitindo uma rápida recuperação depois dos esforços, evitando a perda de eficácia motora.
- É uma capacidade revelada pelo sistema muscular que permite realizar esforços de curta duração, resistindo à fadiga e permitindo uma rápida recuperação depois dos esforços, evitando a perda de eficácia motora.
- É uma capacidade revelada pelo sistema muscular que permite realizar esforços de limitada duração, resistindo à fadiga e permitindo uma rápida recuperação depois dos esforços, evitando a perda de eficácia motora.

Como podemos definir a resistência muscular localizada?

- É a qualidade física que um músculo possui, dotando-o de capacidade de realizar um grande número de contrações sem diminuir a amplitude do movimento, a frequência, a velocidade e a força de execução.
- É a qualidade física que um músculo possui, dotando-o de capacidade de realizar um grande número de contrações diminuindo a amplitude do movimento, a frequência, a velocidade e a força de execução.
- É a qualidade física que um músculo possui, dotando-o de capacidade de realizar um grande número de contrações sem diminuir a amplitude do movimento.

Quais as diferenças entre a resistência orgânica geral e muscular localizada?

- A localizada utiliza todos os grupos musculares durante as atividades sendo uma resistência não específica e a Orgânica utiliza apenas um grupo muscular / ou um músculo para desenvolver sua resistência.
- A localizada e a orgânica trabalham resistência de forma geral apenas modificando as formas de realização durante as sessões de exercícios.
- A resistência orgânica geral utiliza a resistência de forma mais ampla não especificando um grupo muscular e queimando as calorias de forma geral, a localizada trabalha sua resistência buscando a utilização de grupos musculares isolados na queima das calorias.

APÊNDICE

Diante do quadro observado pela imposição da cultura da beleza pela indústria e mídias no texto, temos observado surgir duas grandes patologias da atualidade que são a Anorexia e a Vigorexia. Mas você sabe o que significa cada uma destes termos?

Anorexia

O transtorno alimentar, que atinge 0,5% da população e 2% das mulheres, é considerado uma doença psiquiátrica altamente incapacitante, que pode até matar, caso não seja tratada a tempo. Quem sofre do mal geralmente perde bastante peso, porque simplesmente se recusa a comer, com medo de engordar.

Vigorexia

É um transtorno considerado uma doença psiquiátrica que envolve as questões estéticas corporais onde o indivíduo sempre se acha fraco, franzino, por mais que ele pratique exercícios físicos ele, em sua mente, sempre se achará fraco.

Bulimia

A bulimia nervosa é um transtorno alimentar e mental que se caracteriza por episódios repetidos de ingestão excessiva de alimentos num curto espaço de tempo. As pessoas que são acometidas por esse distúrbio possuem uma preocupação exagerada com o peso corporal, assumindo assim condutas inadequadas e perigosas para a saúde. Por comerem repentinamente uma quantidade muito grande de alimentos acaba eliminando a qualquer custo

