

Capítulo 3

## **Novas Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação**

**EVANDRO MURER**

MESTRANDO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA DE ATIVIDADE FÍSICA,  
ADAPTAÇÃO E SAÚDE PELA UNICAMP

**N**os dias de hoje, com a crescente conscientização pela prática de atividade física e pela busca de uma melhoria da qualidade de vida, as academias vêm se adequando à modernidade e criando novas aulas, novos espaços e principalmente novos equipamentos para captar e manter seus clientes. Os equipamentos cada vez mais modernos se adaptam às necessidades ergonômicas, buscando conforto e eficiência nos resultados. Mas nem sempre foi assim, há 20 anos, as academias eram só barras e anilhas enferrujadas e seus praticantes eram até estereotipados.

### **Fitness Em Constante Mutação**

A ginástica aeróbica e a musculação, atividades comuns hoje em dia, já foram as grandes sensações das academias de ginástica brasileiras. Em meados dos anos 80, as bicicletas e esteiras mecânicas eram as novidades.

No começo dos anos 90, com abertura do mercado externo, as academias brasileiras se viram num paradoxo: ou se modernizavam com equipamentos modernos e estruturados e com novas aulas e tendências, ou ficavam sucateadas e condenadas a fechar. Neste contexto as grandes academias, principalmente do Rio de Janeiro e São Paulo, visualizaram uma perspectiva de grandes negócios e começaram a investir pesado em equipamentos e tendências principalmente dos E.U.A e Europa.

Nos primórdios, os equipamentos nas academias eram basicamente barras, anilhas e halteres. Posteriormente, os equipamentos ganharam estrutura de ferro, eram enormes e ocupavam grandes espaços, surgiram então os “Apolos” (Máquinas que aglomeravam vários exercícios em um só equipamento, que hoje são chamados de estações).

Nos anos 90, com a influência da informática, a tecnologia se incorporou aos equipamentos e surgiram os equipamentos eletrônicos de musculação, uma coqueluche na época, mas que hoje já estão ultrapassados.

Mais recentemente, surgiram os equipamentos articulados, que simulam movimentos específicos de modalidades esportivas, ou simplesmente reproduzem movimentos mais soltos. São equipamentos muito requisitados, pois trazem uma eficiência grande na reprodução de certos movimentos específicos. Esses movimentos ficavam restritos ao treinamento com halteres, que muitas vezes expõe quem os executa a insegurança e também desconforto postural.

As novidades que surgiram, principalmente na virada do milênio, estão, em sua maioria, ligadas à interação dos alunos e professores com as máquinas inteligentes.

O sistema TGS, da Technogym System, permite que os praticantes, por meio de gráficos e relatórios, acompanhem sua performance física e cardiorespiratória num terminal multimídia disposto na academia. Uma chave com chip de memória, que funciona como um disquete, armazena todas as informações necessárias e desempenhadas em cada equipamento da academia.

## **Novas Tendências**

O ser humano por si só já é tendencioso, e a evolução do fitness tende exatamente para esse caminho: treinamentos que integram força, equilíbrio e flexibilidade, e que propiciem condicionamento físico e, também, saúde e equilíbrio mental.

Procurando atender a essas necessidades, as Academias investem hoje no Método Pilates, atividade que integra a melhora da postura, devido ao equilíbrio entre a força e o alongamento. Esta metodologia foi idealizada pelo alemão Joseph Pilates, que levou cerca de 60 anos para elaborar tal atividade. Para aplicação desse método, o profissional tem que se submeter a cerca de mil horas entre aulas teóricas, práticas e estágios supervisionados.

Seguindo também a linha do bem estar físico e mental (wellness), as salas de musculação foram invadidas por equipamentos fundamentados nesse conceito.

Não importa se você é atleta, se é um aluno iniciante ou se você foi encaminhado pelo seu médico para fazer uma reabilitação, todos obtêm ótimos benefícios com o chamado treinamento funcional. Com essa metodologia, é possível desenvolver performances de coordenação, estabilidade e equilíbrio, pois os equipamentos são adaptáveis às necessidades de cada pessoa. O objetivo deixa de ser somente o ganho de massa muscular, e passa a ser a melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

## **Equipamentos High-tech**

Os equipamentos aeróbicos ou cardiovasculares nos dias de hoje são um verdadeiro convite à tecnologia. Com o objetivo de fidelizar e individualizar os treinamentos, os aparelhos trazem variações de tempo, velocidade e inclinação, além de garantir boa performance, feedback e entretenimento aos alunos.

As novidades surgem a cada ano; as esteiras com telas de LCD que são conectadas à TV a cabo e os equipamentos, cujos movimentos são muito similares aos naturais do corpo, como o “transport” a “escada” e o “cross-training”. Mas acoeluche do momento no Brasil é o equipamento chamado

de Cardio Wave, aparelho que simula o movimento de um esquiador. Esse equipamento é indicado para o treinamento cardiovascular bem como o trabalho de resistência muscular, principalmente das pernas e glúteos, musculaturas exigidas na prática do esporte. O equipamento tem ainda a vantagem de neutralizar o impacto, evitando assim lesões nas articulações, principalmente joelho e tornozelo.

### **Interação Homem e Máquina**

Nos anos 80, os ícones de masculinidade eram Arnold Schwarzeneger e Sylvester Stallone. Se você fizesse musculação, logo seria chamado de “Rambo”. Desmistificar a musculação e seus praticantes foi uma tarefa árdua que levou cerca de dez anos, e coube aos profissionais da época, que através da ciência, comprovaram a eficiência que a musculação traz para a saúde, além de ser atividade para homens, mulheres e primordial para os idosos.

A tecnologia é importante, necessária e continuará a sofrer mutações e inovações, mas a interação do profissional com metodologias e qualidades dos movimentos são igualmente importantes, pois as novidades devem ser embasadas em fundamentos biológicos, fisiológicos além de tecnológicos.

### **Referências**

GONÇALVES, A. & VILARTA, R. – QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA, BARUERI, MANOLE, 2004.

NAHAS, M. V. - ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO, MARINGÁ: MIDIOGRAF, 2001

TÉLIS, T. *ET AL* – FITNESS EM MUTAÇÃO. REVISTA COMPANHIA ATLÉTICA MAGAZINE, SÃO PAULO, v. 6, n.19, p. 20-25, OUT./NOV./DEZ., 2005.