

RESUMO

O processo de implementação das academias no Brasil se deu no início da década de 1970, reconhecidas como centros de treinamento. A partir dos anos 80, as academias tiveram ascensão no país, e esse aumento no número, segundo a pesquisa realizada, possui uma relação com as atividades de ginástica. A partir disso, a ginástica veio se reinventando e se relacionando com a dança. Com isso, ocorreu uma inovação mercadológica nas academias, e favoreceu as danças coreografadas que estão inseridas em alguns programas que podem ser considerados como casos de sucesso nas academias. Palavras-chave: Ginástica, Danças Coreografadas, Academias, Educação Física.

Palavras-chave: Artigo Científico; Metodologia.

1. INTRODUÇÃO

O estudo teve como objetivo apresentar um breve relato sobre a história e a implementação das academias no Brasil e sua relação com as atividades de ginástica e as danças coreografadas nas academias, considerando o processo histórico dessas atividades aliadas ao panorama atual no século XXI, apresentando uma proposta de agenda de pesquisa. Na década de 80 surge a ginástica aeróbica, na qual consistia em movimentos ritmados apresentados pelo professor, caracterizada por movimentos sincronizados apresentados durante as aulas. (BAYER; CARLIM, 2010) De acordo com Nolasco et al. (2006). É de 1981 a publicação do primeiro livro sobre administração de academias de ginástica no Brasil, (1981, Editora IBRASA, SP), tendo como autores Maurício Capinussú e Lamartine Da Costa. Os gestores das academias começaram a buscar teorias administrativas que ganharam uma notoriedade neste universo, e passaram a influenciar, modificando a organização interna das academias. Na década de 80, houve um novo impulso às academias de ginástica oriundas da ginástica aeróbica.

A ginástica aeróbica trouxe a mistura dos movimentos com o ritmo musical, e inovou como um novo estímulo para os alunos das academias. Tornou-se popularmente conhecida e admirada a partir de meados dos anos 80 até início dos anos 90.

2. DESENVOLVIMENTO

Atualmente, vive-se em um período de transição a respeito do conceito e conscientização da saúde e da qualidade de vida, ocorrendo um estímulo ao desenvolvimento do conhecimento e a prevenção de possíveis doenças em decorrência do envelhecimento, em função de um quadro geral de maior longevidade (BELO & GAIO, 2007). A dança, enquanto atividade física está diretamente relacionada com a saúde e o bem-estar dos indivíduos, pois poderá desenvolver as capacidades psicomotoras, as competências perceptivas e cognitivas e o domínio sócio afetivo (GUIMARÃES et al., 2003). A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que geralmente vivenciam-se emoções, alegria e liberdade, sendo considerada por autores com produções relacionadas aos estudos sobre expressão corporal e as artes, como uma das artes mais antigas que se conhece, baseada nos registros antigos encontrados. (GUIMARÃES 2003 apud GARCIA et. al, 2009) Nas academias, a dança, passou por diversas mudanças e tais modificações contribuíram diversos estilos e programas que foram implementados nas academias. Visto que o processo da ginástica em academia e as danças coreografadas se mostram um tema novo referente aos estudos, as inquietações que trouxeram a realizar essa pesquisa, se deu por conta desses programas estarem inseridos fortemente nas academias, e sendo que os mais recentes não possuem estudos pioneiros sobre os mesmos.

A revisão de literatura ou revisão bibliográfica pode possibilitar segundo AlvezMazzotti (2002): a construção de uma contextualização para o tema, objetivo e/ou problema de pesquisa e a análise das possibilidades presentes na literatura, pesquisada para a concepção do referencial teórico da pesquisa.

2.1 OBJETIVOS

Visto os benefícios que essa proporciona à vida adulta, a musculação se destaca também como uma ferramenta imprescindível para a promoção de uma velhice saudável, essa por aumentar a densidade óssea. Quando praticada na vida adulta, tende a evitar ou adiar o aparecimento da osteoporose na senilidade, ademais a prática promove força e equilíbrio, o que auxilia a autonomia das pessoas dessa faixa etária, promovendo a essas uma maior autonomia, autoestima e confiança. Com isso, podemos dizer que o estudo bibliográfico desenvolvido no presente trabalho teve como principal objetivo a análise dos vários benefícios que a prática da musculação pode provocar, o qual contribuiu para a vida pessoal e profissional dos acadêmicos.

Ressaltamos que a prática da musculação, quando bem orientada, proporciona importantes alterações fisiológicas no organismo, como benefícios físicos, mentais e sociais, os quais se constituem como elementos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida do ser humano.

2.2.1 OBJETIVO GERAL

A prática de atividades físicas em academias proporciona inúmeros benefícios à saúde e ao bem-estar dos frequentadores. Além da melhoria da condição física e do aumento da disposição, a atividade física regular está diretamente relacionada à prevenção de doenças e ao controle do estresse. A socialização e o convívio em um ambiente voltado para a saúde também contribuem de forma positiva para a qualidade de vida dos praticantes.

2.2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

O mercado de academias tem se mostrado significativamente relevante, demonstrando um crescimento consistente nos últimos anos. Com a conscientização sobre a importância da prática regular de exercícios físicos para a promoção da saúde e qualidade de vida, as academias têm ganhado cada vez mais espaço no cotidiano das pessoas. Além disso, a diversificação

das modalidades oferecidas e o foco na personalização de treinos têm contribuído para atender a um mercado em constante evolução.

2.3 METODOLOGIA

A Metodologia Powergym é uma revolução no mundo do fitness, criada para reinventar a experiência de exercitar-se em academias. Sua abordagem holística foca não apenas no físico, mas também nos estados mentais e emocionais, transformando o exercício em uma experiência empolgante através da estimulação dos cinco sentidos. Prometendo um ambiente harmonioso, a Academia Pratique oferece desde um espaço bem desenhado até músicas motivadoras, equipamentos de última geração, aromas revigorantes e alimentos preparados para otimizar o desempenho. Além de melhorar a forma física, a metodologia busca criar um elo entre corpo e mente, proporcionando bem-estar geral. A prática regular reduz estresse e ansiedade, melhorando humor e autoestima. Ao adotar a Powergym, os usuários embarcam em uma jornada de autodescoberta e prazer, redefinindo o significado de ir à academia. Ideal para quem busca uma experiência completa e enriquecedora no fitness, a Academia Pratique com essa metodologia exclusiva promete transformar não apenas o físico, mas a vida como um todo.

2.3.1. DEFINIÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO (TEMA DE PROJETO)

O TERRENO



DADOS DO TERRENO



Rua Alcides Godói,
s/n Mandaqui - SP



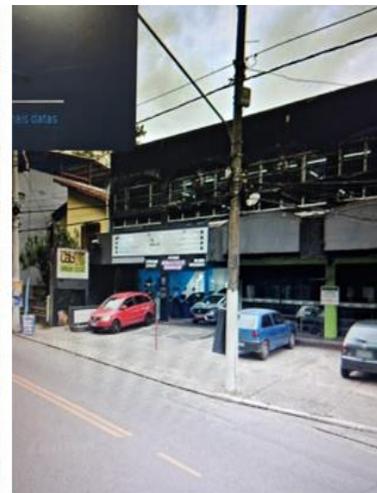
Terreno- 980M²



T.O utilizado: 50%



C.A adotado: 2,0



O ENTORNO

2.3.2 DESENVOLVIMENTO DE PROJETO

- Dimensões Exatas: Medidas de todas as partes da construção, incluindo alturas, larguras e comprimentos.
- Detalhes Estruturais: Informações sobre a fundação, pilares, vigas e lajes.
- Instalações: Localização e especificações de instalações elétricas, hidráulicas e de ventilação.
- Acabamentos e Materiais: Tipos de materiais utilizados e detalhes de acabamento.
- Aspectos Ambientais: Orientação solar, ventilação natural e outros fatores que impactam o conforto e a sustentabilidade.

2.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

O resultado obtido com a realização do trabalho foi a sua viabilidade, mas, com muito trabalho a ser desenvolvido, defrontando-se com diversos aspectos relevantes, positivos e negativos, que devem ser analisados para que não ocorra o cenário apresentado na análise pessimista. Diante do resultado obtido, colocando o plano de negócio em prática, a população terá mais uma alternativa em termos de academia de ginástica e musculação, com a oportunidade para a prática de atividades físicas tanto para estética quanto no que diz respeito a qualidade de vida.

Com isso, a inovação mercadológica das academias, favorece as danças coreografadas, que segundo seus idealizadores, atualmente pode ser considerada como um sucesso nas academias, devido aos números registrados em suas plataformas.

ABSTRACT

The process of implementing gyms in Brazil began in the early 1970s, when they were recognized as training centers. From the 1980s onwards, gyms began to grow in the country, and this increase in number, according to the research carried out, is related to gymnastics activities. From then on, gymnastics was reinvented and related to dance. As a result, there was a marketing innovation in gyms, and it favored choreographed dances that are included in some programs that can be considered as success stories in gyms. Keywords: Gymnastics, Choreographed Dances, Gyms, Physical Education.

Keywords: Scientific Article; Methodology.

REFERÊNCIAS:

NOVO NEGÓCIO. Como montar uma academia de musculação. Disponível em: <https://novonegocio.com.br/ideias-de-negocios/montar-academia/>

SEBRAE. Idéias de Negócio. Disponível em:<
<http://vix.sebraees.com.br/ideiasnegocios/arquivos/AcademiadeGinastica.pdf>

[pt.wikipedia.org > wiki > Wikipédia:Página principal](http://pt.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina_principal)Wikipédia.