

NOVAS TECNOLOGIAS A SERVIÇO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

MORGATO, Larissa Carvalho¹

PIMENTA, Silvia Barbosa²

RESUMO

Este trabalho leva em consideração as transformações experimentadas pelas sociedades, em especial devido à inserção de novas tecnologias nas diversas áreas. Tais transformações tecnológicas também podem ser percebidas no interior das academias de ginástica e musculação. Sendo assim, para responder à problemática: como as novas tecnologias podem contribuir para o conforto e eficiência nas academias de musculação e ginástica? Este trabalho, através da revisão de literatura e da pesquisa qualitativa, tem como objetivo, apresentar algumas das novas tecnologias a serviço das academias de musculação e ginástica. A crescente conscientização, pela prática de atividades físicas e melhoria da qualidade de vida, fez com que as academias de ginástica e musculação fossem se adequando à contemporaneidade e desenvolvendo novas aulas, espaços e, principalmente, equipamentos que as auxiliem a atrair e manter seus clientes. Os novos equipamentos são capazes de se adaptar às necessidades ergonômicas dos indivíduos, proporcionando conforto e eficiência nos resultados. Na realização deste trabalho percebe-se que o investimento em novas tecnologias em academias, além de ser altamente lucrativa e concorrente, traz tranquilidade e segurança aos usuários. Tal investimento não é mais uma opção, se tornou essencial para a obtenção de resultados assertivos, proporcionando experiência de excelência para os indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Academia; Ginástica; Musculação; Novas Tecnologias.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho leva em consideração as transformações experimentadas pelas sociedades, em especial devido à inserção de novas tecnologias nas diversas áreas. Tais transformações tecnológicas também podem ser percebidas no interior das academias de ginástica e musculação.

A crescente conscientização, na atualidade, pela prática de atividades físicas e pela melhoria da qualidade de vida, fez com que as academias de ginástica e musculação fossem se

¹ Aluna do curso de Bacharel em Educação Física das Faculdades Integradas de Avaré – FIRA – Avaré – SP. E-mail: larissa.morgato@hotmail.com

² Professora Orientadora do curso de Bacharel em Educação Física das Faculdades Integradas de Avaré – FIRA – Avaré – SP. E-mail: silvia.pimenta@hotmail.com

adequando à contemporaneidade e desenvolvendo novas aulas, novos espaços e, principalmente, novos equipamentos que as auxiliem a atrair e manter seus clientes.

Os novos equipamentos são capazes de se adaptar às necessidades ergonômicas dos indivíduos, proporcionando maior conforto e eficiência nos resultados (MURER, 2018).

Levando em consideração o contexto, levantou-se a seguinte indagação: Como as novas tecnologias podem contribuir para o conforto e eficiência nos resultados nas academias de musculação e ginástica?

É relevante que se perceba que a menos de três décadas no Brasil, as academias, em geral, eram compostas por anilhas, barras, esteiras e bicicletas, sendo que essas últimas foram a sensação tecnológica por muito tempo (TÉLIS, 2005).

Historicamente, o fenômeno das academias surgiu, segundo Antunes (2009), quando Platão cria, em Atenas, uma escola em homenagem ao deus Academus, onde havia o ensino de práticas esportivas e lúdicas, entre outras.

Para Antunes (2009), as academias como se conhecem hoje, teve seu início quando, no final do século XIX, em 1867, o alemão Attila, um professor de atividades físicas, cria em Bruxelas, uma instituição destinada ao ensino da cultura física com aparelhos. A partir de então, surgem novos estabelecimentos, onde se praticava atividades físicas, em salas fechadas, na França e nos Estados Unidos, locais que marcaram época pela atividade de halterofilismo.

No Brasil, a primeira academia o marco do surgimento de academias se deu na cidade de Belém, em 1914, quando o japonês Conde Koma, passou a explorar o espaço comercialmente, ensinando jiu-jitsu. Outro marco se deu no Rio de Janeiro, em 1925, quando o português Enéas Campello, criou um ginásio que oferecia o halterofilismo e ginástica olímpica.

Atualmente o Brasil conta com um número expressivo de academias em seu território, possuindo, de acordo com a Revista Mercado Fitness, 35 mil unidades oficiais, ocupando o segundo lugar em números de academias, perdendo apenas para os Estados Unidos da América. Quanto ao número de praticantes, calcula-se que apenas 5% da população brasileira se caracteriza enquanto participante assíduo da prática de atividade física. Desta forma, a Revista acredita que o potencial de crescimento deste mercado é enorme e, a utilização de novas tecnologias pode atrair aquela parcela da população que requer mais conforto e eficiência na prática de atividade física.

Murer (2018) diz que o surgimento de equipamentos articulados, que simulam movimentos específicos de modalidades esportivas, ou reproduzem movimentos mais soltos têm sido muito requisitados por proporcionar maior eficiência na reprodução de certos

movimentos específicos, que anteriormente ficavam restritos ao treinamento com halteres, o que expunha à insegurança e desconforto postural.

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2020), aquilo que era restrito ao treinamento de esportes de alta performance chegou às academias, muito devido à interação dos alunos e professores com máquinas mais inteligentes. Os autores relatam que o sistema TGS, da Technogym System, permite que, por meio de gráficos e relatórios, os participantes acompanhem sua performance física e cardiorrespiratória num terminal multimídia disposto na academia, onde todas as informações necessárias e desempenhadas em cada equipamento podem ser acessadas.

Atualmente, a prática da ginástica e musculação vão além dos objetivos que tinham entre as décadas de 1930 e 1990, que eram predominantemente estéticos com direcionamentos sociais, recuperativos, fisiológicos, corretivos, higiene mental e manutenção da saúde; as atividades podem ter objetivos de competição, profilaxia, terapêutico, recreação/lazer e preparação física, além do estético-corporal (NOVAES, 2000). Desta forma, os equipamentos aeróbicos ou cardiovasculares se configuram como um verdadeiro convite à tecnologia. Além de fidelizar e individualizar os treinamentos, aparelhos com novas tecnologias podem trazer variações de tempo, velocidade e inclinação, garantir boa performance, feedback e entretenimento aos praticantes.

Este trabalho ao optar pela atuação do profissional de Educação Física nos ambientes de academias e ginástica e musculação, se utiliza da revisão de literatura e por isso, em um primeiro momento se vale da pesquisa e leitura de artigos, livros e revistas da área esportiva que tratam do tema. Assim, serão selecionados artigos e periódicos em Bases de dados como SciELO e Google Acadêmico, se utilizando das palavras – chave: “Ginástica e musculação”, “tecnologias nas academias”, musculação, ginástica e tecnologia”.

Serão selecionados aqueles materiais que estejam completos, em Língua Portuguesa e tenham ligação direta com o objeto de pesquisa. As informações colhidas devem servir de norte para a elaboração deste trabalho que, para garantir maior rigor metodológico, se vale da pesquisa qualitativa. Através da revisão de literatura e da pesquisa qualitativa é possível reconhecer o potencial das novas tecnologias a serviço das academias de ginástica e musculação.

Na pesquisa qualitativa, o importante é interpretar e compreender o fenômeno social como um todo, aceitando a possibilidade da existência de várias interpretações para um mesmo tema-problema. É descritiva e a preocupação maior é com o processo e não apenas com os resultados e o produto (SEVERINO, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 INÍCIO DAS ACADEMIAS

No ano de 387 A.C., segundo Capinussú e Costa (2000), em homenagem ao herói de Atenas, Academus, Platão cria um espaço destinado às práticas esportivas e lúdicas, onde a principal intenção era o ensino de diversas modalidades. Os autores relatam que o ambiente recebeu o nome de “Akademia” e, durante muito tempo, foi se valorizando e muitos jovens cidadãos de Atenas e demais cidades gregas passaram a frequentar buscando a força, a agilidade e a estética.

As academias, reconhecidas como ginásios de esportes, tiveram início durante o século XIX quando, em 1867, o alemão Attila monta, na cidade de Bruxelas, uma instituição que tinha como objetivo a cultura física com aparelhos (COSTA, PALAFOX, 1993). A partir de então, surgiram progressivamente novos espaços destinados a atividades físicas em salas fechadas na França e nos Estados Unidos. Neste último, segundo Capinussú e Costa (2000), marcou época, principalmente devido ao halterofilismo.

No Brasil, a primeira academia, marco do surgimento de academias se deu na cidade de Belém, em 1914, quando o japonês Conde Koma, passou a explorar o espaço comercialmente, ensinando jiu-jitsu.

Outro marco se deu no Rio de Janeiro, em 1925, quando o português Enéas Campello, criou um ginásio que oferecia o halterofilismo e ginástica olímpica (ANTUNES, 2009). Após essas primeiras experiências, as academias foram se espalhando pelo país, onde puderam oferecer diversas modalidades, principalmente de ginástica e musculação.

Capinussú e Costa (2000) dizem que, no princípio, os locais destinados às atividades físicas eram escolas e clubes sociais esportivos. Mas, segundo os autores, a partir da década de 1960 as academias começaram a ganhar importância como ótima opção para a prática de atividades físicas nas capitais e principais cidades do país que, além de ofertarem as atividades tradicionais, como halterofilismo e culturismo, passaram a oferecer ginástica das mais diversas modalidades; danças, como o balé e artes marciais.

Alguns autores, como Pereira (1996), Novais (1991), Godoy (1994), entre outros, relatam que a expansão das academias se deve à insegurança crescente nos parques, praças e ruas, devido ao aumento demográfico das grandes cidades, em especial na região sudeste do

Brasil, onde houve grande investimento na produção industrial, atraindo pessoas das pequenas cidades do interior e, em grande maioria da região nordeste.

Novais (1991) relata que as atividades físicas nas academias se originaram da calistenia, modalidade que, no interior das academias, passam a utilizar a música para acompanhar os movimentos e motivar seus alunos. Para Pereira (1996), neste período houve grande interesse dos participantes de academias por exercícios cardiorrespiratórios (aeróbios) desenvolvidos por Cooper, que auxiliaram na multiplicação no número de academias.

O número de academias foi se avolumando no Brasil conforme aumentava o interesse da população e profissionais da Educação Física pelos exercícios aeróbicos e empresários passaram a investir na construção de academias de ginástica e musculação (NOVAIS, 1991).

De acordo com Barros (1996), houve um período de adaptação e amadurecimento das primeiras academias, entre as décadas de 1930 e 1980, até atingir ponto de destaque na sociedade brasileira, expandindo por todo o território nacional. O reconhecimento das academias no Brasil ofertou nova opção no mercado de trabalho para os profissionais da área de Educação Física, impulsionando o aumento no número de instituições de nível superior, já que absorve muitos profissionais.

Campeonatos de musculação e, principalmente, de aeróbica televisionados deram visibilidade às modalidades, incentivando a procura por academias que, mesmo tendo a aeróbica como “mola propulsora”, passaram a oferecer diversos programas de musculação e várias modalidades da ginástica. É relevante lembrar, segundo Rodrigues e Carnaval (2000), durante as décadas de 1930 a 1990, os objetivos da musculação e da ginástica nas academias eram predominantemente estéticos, com direcionamentos corretivos, sociais, recuperativos, fisiológicos e manutenção da saúde e higiene mental.

2.2 AUMENTO DA PROCURA POR ACADEMIAS NOS DIAS ATUAIS

Atualmente, os objetivos que fazem com que os indivíduos busquem as academias são muito variados: competição, profilaxia, terapia, recreação e lazer, preparação física, estético-corporal etc. Apesar de haver regulamentação profissional e grande número de academias, em muitas se percebe problemas com infraestrutura e falta de capacitação profissional, mesmo com os avanços dos cursos de Educação Física que passaram por várias revisões, ofertando o conhecimento científico e conseqüente melhoria da qualidade dos serviços prestados pelas academias de ginástica e musculação (PEREIRA, 1996).

A crescente conscientização, na atualidade, pela prática de atividades físicas e pela melhoria da qualidade de vida, fez com que as academias de ginástica e musculação fossem se adequando à contemporaneidade e desenvolvendo novas aulas, novos espaços e, principalmente, novos equipamentos que as auxiliem a atrair e manter seus clientes. Os novos equipamentos são capazes de se adaptar às necessidades ergonômicas dos indivíduos, proporcionando maior conforto e eficiência nos resultados (MURER, 2018).

Um dado importante de se ressaltar é que, atualmente o Brasil conta com um número expressivo de academias em seu território, possuindo, de acordo com a Revista Mercado Fitness, 35 mil unidades oficiais, ocupando o segundo lugar em números de academias, perdendo apenas para os Estados Unidos da América. Quanto ao número de praticantes, calcula-se que apenas 5% da população brasileira se caracteriza enquanto participante assíduo da prática de atividade física. Desta forma, a Revista acredita que o potencial de crescimento deste mercado é enorme e, a utilização de novas tecnologias pode atrair aquela parcela da população que requer mais conforto e eficiência na prática de atividade física.

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2020), aquilo que era restrito ao treinamento de esportes de alta performance chegou às academias, muito devido à interação dos alunos e professores com máquinas mais inteligentes. Os autores relatam que o sistema TGS, da Technogym System, permite que, por meio de gráficos e relatórios, os participantes acompanhem sua performance física e cardiorrespiratória num terminal multimídia disposto na academia, onde todas as informações necessárias e desempenhadas em cada equipamento podem ser acessadas.

Desta forma, os equipamentos aeróbicos ou cardiovasculares se configuram como um verdadeiro convite à tecnologia. Além de fidelizar e individualizar os treinamentos, aparelhos com novas tecnologias podem trazer variações de tempo, velocidade e inclinação, garantir boa performance, feedback e entretenimento aos praticantes (NOVAES, 2000).

Como visto anteriormente, as pessoas procuram as academias de ginástica e musculação com os mais diversos objetivos. Murer (2008) diz que, por si só, o ser humano é tendencioso e, quando tratada da evolução da indústria *fitness*, o caminho é o mesmo. As academias, para atender as necessidades dos indivíduos, passam a oferecer treinamentos que integram força, equilíbrio, flexibilidade e propiciem saúde, ou que promovam o condicionamento físico e mental. Um exemplo dessa integração, segundo Murer (2008), é o Pilates, metodologia idealizada por Joseph Pilates, que promove a melhoria da postura através do equilíbrio entre força e alongamento.

Para que o profissional possa aplicar esse método de Pilates, são necessárias mais de mil horas entre aulas teóricas, práticas e estágios supervisionados (MURER, 2008).

Para Bittencourt (2001), na mesma linha conceitual do método de Pilates, as academias de musculação passaram a utilizar equipamentos adaptáveis a cada indivíduo, que permitem bem-estar físico, mental, reabilitação, desenvolver performances de coordenação, estabilidade e equilíbrio (GONÇALVES; VILARTA, 2020). Sendo assim, as academias de musculação já não podem ser o local onde o objetivo seja única e exclusivamente o ganho de massa muscular, mas, também, ambiente de melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

2.3 IMPLEMENTAÇÃO DA TECNOLOGIA NAS ACADEMIAS

As academias de musculação e ginástica da atualidade contam com equipamentos tecnológicos que garantem boa *performance*, entretenimento e *feedback* aos praticantes. Murer (2008) diz que equipamentos high-tech aeróbicos ou cardiovasculares, com o objetivo de atrair, fidelizar e individualizar os praticantes, possuem variações de tempo, velocidade, inclinação e a cada ano surgem, cada vez com maior velocidade, equipamentos mais sofisticados tecnologicamente.

Assim, de acordo com Gonçalves e Vilarta (2020), surgem uma infinidade de equipamentos com movimentos similares aos naturais do corpo humano, como o “*transport*”, a “escada”, o “*cross training*” e o *Cardio wave*, que simula o movimento de um esquiador, indicado para treinos cardiovasculares e resistência muscular.

Como vantagens, este equipamento neutraliza o impacto, evitando lesões articulares, em especial nos joelhos e tornozelos (GONÇALVES; VILARTA, 2020). A desmistificação da musculação e de seus praticantes, geralmente ligados à uma atividade essencialmente masculina, foi uma tarefa difícil e dependeu em muito da ciência e empenho dos profissionais da área de Educação Física que nos últimos anos demonstraram a eficiência da musculação para a saúde de homens, mulheres e idosos. Sendo assim, Murer (2008) ressalta a importância da tecnologia se esta estiver a serviço dos indivíduos e atrelada à formação profissional, já que esta tem embasamento em fundamentos fisiológicos e biológicos para o atendimento dos praticantes de ginástica e musculação.

Atualmente, para que as academias se mantenham atualizadas, com o melhor que a tecnologia possa oferecer de novidades em equipamentos e métodos, existem feiras, *sites*, livros e revistas específicas da área *fitness* e saúde. Gonçalves e Vilarta (2020) dizem que

todo dia surgem novidades tecnológicas que prometem adequação de acordo com a demanda da clientela.

Além dos equipamentos que prometem melhor desempenho na performance dos participantes, sejam eles jovens ou adultos, homens, mulheres ou idosos, as academias modernas se utilizam da tecnologia em todos os setores do ambiente. Abaixo, alguns equipamentos disponíveis no mercado:

Monitores de frequência cardíaca: A capacidade de poder atender a um número mais diversificado de usuários, de todas as idades e situações (recuperação, adaptação, performance, fisioterápico etc.) requer das academias o acompanhamento da frequência cardíaca dos alunos durante os exercícios. Trata-se de equipamento pequeno e podem deixar registrados os dados do praticante.

Softwares específicos: O acompanhamento do desempenho dos usuários, desenvolvimento de atividades individualizadas, emissão de avaliações e relatórios, correspondências e demais formulários, requer, como estrutura básica, pelo menos um computador multimídia, configurado e ligado à internet. Existem no mercado software para avaliação física, com cálculos matemáticos, gráficos, demonstrativos etc. É importante que sempre que necessário, haver atualização desses softwares.

Equipamentos eletrônicos: Nas academias modernas existem equipamentos totalmente digitais com comandos que selecionam carga de pesos e colabora para que não tenha erros e inseguranças.

Cardio theater: Para maior conforto e comodidade, este equipamento transfere o áudio de cada TV para fones individuais, localizados nos equipamentos de condicionamento. Como ponto negativo, são necessários vários aparelhos de TV, em número igual aos equipamentos de condicionamento.

Isolamento acústico: No ambiente de academia o isolamento acústico é muito importante para garantir o conforto e a tranquilidade dos praticantes. Numa academia que oferece aeróbica, zumba, musculação e outras modalidades de atividades físicas, a proximidade entre uma e outra não pode prejudicar o andamento.

Circuitos interno de TV: Para a segurança das academias, com a grande circulação de pessoas na recepção, estacionamento, vestiários etc. é necessário monitorar os pontos estratégicos, em especial quando se atende a diversidade de usuários que se quer.

Gonçalves e Vilartha (2020) dizem que as academias, além de todo aparato tecnológico que oportunizam o bom desempenho físico, se tornou um ambiente de diversão, em especial nos grandes centros. Os autores relatam que as transformações nas academias foram

ocorrendo aos poucos e, atualmente, os usuários encontram motivação para a prática de atividade física.

Segundo a Revista *Musculação e Fitness* a academia do futuro pode apresentar maior personalização no atendimento e treinamento, com equipamentos muito mais sofisticados, como por exemplo, um Body Scan 360 graus que faz leitura completa do corpo, arquivando num banco de dados e acompanhando o desenvolvimento do usuário.

Embora pareça distante, se comparado às academias das pequenas e médias cidades, aos poucos as novas tecnologias vão se espalhando pelo Brasil, demonstrando o leque de possibilidades que a tecnologia de ponta pode oportunizar para as academias do futuro. Uma realidade para algumas academias é a eletroestimulação, que vem apresentando resultados satisfatórios, em localidades determinadas do corpo, como o abdômen ou em trajes inteiros, conectados a computadores.

Com tecnologias semelhantes aos óculos VR de Playstation 4, a realidade virtual também é uma tecnologia que atrai usuários em muitas academias. Os óculos VR podem auxiliar em caminhadas, corridas e até lutas em ambientes completamente diferentes do da academia. Para a Revista *Musculação e Fitness* as academias do futuro permitem maior diversão nos treinamentos, afastando a rotina; assim, a sensação de cansaço é menor; os alunos motivados terão melhores resultados; há maior adesão dos alunos nas atividades.

Um exemplo de academia tecnológica no Brasil é a TecFit, do empresário e fundador Felipe Castro. De acordo com uma entrevista à Revista *Pequenas Empresas e Grandes Negócios* (2017), o empresário apresentou sua academia totalmente tecnológica, informando seu faturamento de quase 2 milhões naquele ano. O diferencial de sua empresa é, ressalta o empresário, a utilização da tecnologia. O empreendimento conta com tudo que a tecnologia pode proporcionar de conforto, praticidade e tranquilidade, além de ótima performance dos usuários.

3 CONCLUSÃO

Na realização deste trabalho percebe-se que o investimento em novas tecnologias em academias, além de ser altamente lucrativa e concorrente, traz conforto, tranquilidade e segurança aos usuários. Tal investimento não é mais uma opção, se tornou essencial para a obtenção de resultados assertivos, proporcionando experiência de excelência para os indivíduos.

É relevante que se entenda que a tecnologia deve ser uma aliada no trabalho profissional. Quem chega em uma academia, além de conforto e resultados, quer um ambiente agradável, tranquilo, mas também, divertido e dinâmico. As academias que apostam em tecnologia, mesmo as mais simples, conseguem atender às demandas e vencer a concorrência.

Quando há a tecnologia, existe a potencialidade de atender a uma diversidade maior de usuários, inclusive aqueles em recuperação médica.

REFERÊNCIAS

- BARROS, J. M. C. **Educação Física e esporte: Profissões?** Revista Kinesis, Rio Claro, v.11, p. 5-16, 1993.
- BITTENCOURT, N. **Musculação: uma abordagem metodológica.** Sprint, Rio de Janeiro, 1986.
- CAPINUSSÚ, J.M., COSTA, L.P. **Administração e marketing nas academias de ginástica e musculação.** São Paulo, Ibrasa, 1989.
- GODOY, E. S. **Musculação e fitness.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física,** Barueri, Manole, 2020.
- MURER, E. **Novas Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação** (2018). Práticas e Intervenção em Qualidade de Vida. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/tecnologia_praticas_cap3.pdf> Acesso em 06 de abril de 2023.
- NOVAES, J.S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- NOVAES, E. V. **Qualidade de vida, atividade física, saúde e doença.** In: VOTRE, S.J. (Org.) Cultura, atividade corporal e esporte. Rio de Janeiro: Ed. Central da Universidade Gama Filho, 1996.
- PEREIRA, F. M. **Dialética da cultura física: introdução à crítica da educação física, do esporte e da recreação.** São Paulo: Ícone, 1988.
- RODRIGUES, C. E. C., CARNAVAL, P. E. **Musculação: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia científica: teoria da ciência e prática da pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2007.
- TÉLIS, T. et al – **Fitness em mutação.** Revista Companhia Atlético Magazine, São Paulo, V.6, n. 19, p. 20-25, out./nov./dez., 2005.