

# OS BENEFÍCIOS DO JUMP NA REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL DA MULHER.

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3<sup>a</sup> edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9  
DOI: 10.54265/KMJY9480

ALMEIDA; Renato de Paula <sup>1</sup>, SILVA; Elizangela Conceição da <sup>2</sup>

## RESUMO

### INTRODUÇÃO

A sociedade tem cobrado um padrão de beleza feminino, e isso tem causado preocupação em muitas mulheres. Segundo Pereira *et al.*, (2012) implantes, próteses, cirurgias, uso de substâncias para gerar hipertrofia, remédios que prometem a diminuição do peso, são aliados à musculação para que se adquira um corpo mais forte e com músculos mais definidos. O uso dessas substâncias citadas representa risco à saúde da mulher, porém, é possível emagrecer e definir o corpo de forma saudável e natural.

Além das expectativas da sociedade, a saúde está em primeiro lugar, e para alcançar resultados promissores, mulheres vêm buscando modalidades que harmonizem o seu corpo, trazendo benefícios para a saúde física, mental e emocional. Nesse contexto, podemos enaltecer o Jump, como uma modalidade eficaz para a mulher que almeja qualidade de vida e longevidade. Neste sentido, a modalidade Jump, é benéfica para a saúde da mulher, segundo Goulart (2008), os principais benefícios de uma aula de Jump são: aumento da resistência aeróbica; melhora de ritmo, velocidade e agilidade; aumento da resistência muscular dos membros inferiores; melhora do equilíbrio dinâmico e estático; redução do percentual de gordura corporal; redução do stress; prevenção de osteoporose; auxílio no combate à celulite.

A prática de exercícios físicos melhora as funções cognitivas, independentemente da idade e das condições físicas, pois a motivação à prática regular de atividade física é um somatório de dimensões independentes e relacionáveis (BARBOSA, 2006; JUCHEM *et al.*, 2007; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

A modalidade em questão é excelente para quem almeja emagrecer, e alcançar qualidade de vida (GOULART, 2008). O Jump no Brasil é conhecido como trampolim acrobático, cujos primeiros registros técnicos foram feitos em 1911. Em 1938, foi criado um protótipo de menor tamanho, denominado mini-trampolim, o propósito do protótipo era de popularizar a atividade e torná-la viável para todos.

## METODOLOGIA

A metodologia deste estudo é do tipo exploratório, com grande empenho na pesquisa bibliográfica e busca de citações relevantes, ou seja, que facilitem o entendimento do assunto, para que se concretize a revisão bibliográfica. A base de pesquisa utilizada foi Google Acadêmico e Scielo para identificação de estudos sobre os benefícios do jump na redução do percentual de gordura corporal na mulher.

Foram selecionados para esta revisão bibliográfica, estudos de textos completos e livros que contemplam os objetivos do estudo.

Como critério de inclusão para o estudo delimitaram-se artigos e livros que respondem à questão norteadora, com textos completos disponíveis online no idioma português. Para critérios de exclusão não estão inseridos artigos e livros que não refletem sobre a temática em questão.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O jump é um grande aliado para a perda de gordura, além de ser um exercício alegre e divertido ele é realizado em cima de uma mini cama elástica, onde consiste em executar diferentes tipos de movimentos e coreografias, ao som de músicas dançantes com vários ritmos e intensidades. Além disso, é possível mandar embora quase mil calorias, pois as aulas são bastante intensas, promovendo um alto gasto calórico, mas além de mais saudável e o mais recomendado para quem quer manter um peso e deixar de sofrer com o possível efeito

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, renato20062279@outlook.com  
<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, elimiquena@gmail.com

O sedentarismo é um dos maiores problemas deste século, a tecnologia é muito importante, porém com as novidades tecnológicas veio a falta regular de atividades físicas e isso tem acarretado grandes problemas na saúde das pessoas, Villanueva (2018) alerta para o agravamento desse fenômeno. Santana *et al.* (p. 570, 2021) também afirmam que os hábitos familiares e o vínculo dos adolescentes com os pais são fatores que podem determinar comportamentos. Outros fatores familiares associados foram o incentivo para a realização de atividades de lazer que não envolvam exposição à tela e a promoção de hábitos de atividade física, por meio de prática de atividade física.

Com o advento da crescente industrialização e incremento tecnológico, o lazer passou a ser colocado em segundo ou terceiro planos, condição esta que propiciou, não como causa única, o surgimento ou ressurgimento de problemas ligados à ansiedade. Estes, por sua vez, levaram os profissionais da área médica a usarem expressões para simbolizarem determinados estados patológicos, como o caso do estresse. Este designa uma condição alterada que passa o organismo em seu processo de adaptação frente a uma situação nova (SILVA, 2005).

Apesar do crescimento do número de pessoas praticantes de exercício físico, pesquisas apontam que, em todo o Brasil, entre 55% e 70% da população é sedentária. Quando o indivíduo é sedentário, a probabilidade de desenvolver alguma doença é maior (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Os benefícios das atividades físicas estão classificados em benefícios fisiológicos: diminui a pressão arterial, controla o peso corporal, aumenta a densidade óssea e a resistência física, melhora a força muscular, o perfil lipídico e a mobilidade) e benefícios psicológicos: melhora a autoimagem, aumenta a autoestima e o bem-estar, diminui o estresse e a depressão, mantém a autonomia e reduz o isolamento (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Os exercícios físicos foram classificados por órgãos internacionais, fundamentais para controlar e intervir no controle de peso. Allsen *et al.* (2001) destacaram alguns benefícios que a atividade física proporciona. São estes: Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específicas; Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório; Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações; Reduz os riscos de lesões na região lombar; Desenvolve a força do sistema esquelético; Controla o peso e reduz a gordura corporal; Exerce ação positiva sobre os órgãos internos; Retarda o processo fisiológico de envelhecimento; Desenvolve as capacidades físicas; Diminui o gasto energético e, consequentemente, a fadiga para tarefas específicas; Alivia o estresse e a tensão; Estimula a atividade mental; Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

As atividades físicas além de prevenir doenças, trazem inúmeras vantagens, tanto emocionais, quanto físicas. Grande parte das pessoas acima do peso que iniciam apenas com dieta, na ausência de exercícios físicos tendem a não alcançar uma perda significativa de peso. Sabemos que perder peso não é algo fácil, é necessário mudança de hábitos, a perda de peso acontece da seguinte maneira; o consumo de energia é menor do que o seu gasto, daí acontece o que chamamos de déficit energético, se o praticante for incisivo nos treinos, respeitando seus limites, é provável que o mesmo obtenha resultados positivos.

Estudos de Mota; Ribeiro; Carvalho (2006) indicam que para se ter melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação a saúde. Portanto, o corpo é como uma máquina, que para obter bom desenvolvimento é preciso que haja movimentos, mantendo assim todas as funções regulares. Assim, a prática regular de atividades físicas é importante para o corpo. Do contrário, os músculos podem atrofiar, causando fraqueza e fragilidade. A atividade orientada de forma adequada ajudará a fortalecer os nossos músculos, articulações, ossos, aumentando também a capacidade respiratória, resistência física, dentre outros. A modalidade jump para as mulheres é de extrema importância, pois não beneficia apenas o corpo, e sim diversos aspectos. O jump é uma aula que acrescenta muitos benefícios, principalmente para pessoas que querem perder peso.

O Jump é um treinamento de cunho aeróbio realizado em grupo, acompanhado de música e movimentos pré-coreografados executado sobre uma superfície elástica. Sendo assim este estudo verificou os efeitos positivos desta aula sobre pressão arterial, freqüência cardíaca, capacidade cardiorrespiratória (VO2máx.), flexibilidade, impulsão vertical e horizontal (ZAMAI; COSTA, 2008).

Sobre as contribuições do Jump para a saúde, é importante ressaltar que os exercícios moderados contribuírem positivamente para a saúde, evidências mostram que os exercícios com intensidades elevadas são mais

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, renato20062279@outlook.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, elimiquena@gmail.com

eficientes para melhora do  $VO_2\text{max}$ , nesse sentido é sugerido que devem ser utilizados exercícios de alta intensidade para melhora do componente cardiorrespiratório (O'DONOVAN; OWEN, BIRD *et al.*, 2005).

Nesta perspectiva, o Jump Fit também é uma tendência que vêm se tornando popular nas academias; é um programa em que os exercícios propostos são apresentados em forma de coreografias pré-estipuladas modificadas a cada trimestre. Cada rotina coreográfica envolve movimentos simples e de fácil execução, o que possibilita a participação de quase todos os tipos de indivíduos. Na aula de Jumpa intensidade é controlada por meio da sequência progressiva dos movimentos. Pode-se aumentá-la à medida que a força exercida para empurrar a superfície elástica seja maior, e o contrário para a sua diminuição. Desse modo, Para Grossl *et al.* (2008), a aula de Jump apresenta intensidades nos diferentes domínios de esforço (moderado, pesado e severo). Por ser um exercício aeróbico intenso, o Jump vai promover um alto gasto calórico.

Os aeróbicos podem desempenhar um papel significativo na perda de peso devido ao gasto de energia, também aumenta a eficiência do sistema cardiorrespiratório e diminui a probabilidade de comorbidades ligadas a pessoas obesas, ou com sobre peso. É visto que, o Jump pode contribuir muito para a saúde, e proporcionar a melhora da composição corporal em pessoas obesas. No processo da perda de peso, a dieta tem um papel importante; a reeducação alimentar aliada aos exercícios são capazes de proporcionar mais ânimo e saúde para a mulher, facilitando nas suas práticas diárias proporcionado resultados no quesito psicológico e corporal (DUTRA, 2018).

Grosslet *et al.* (2008), revelam que a aula de Jump pode apresentar intensidades nos diferentes domínios de esforço: moderado, pesado e severo.

O Jump tem uma adesão grande das mulheres que frequentam a academia, principalmente aquelas que querem emagrecer, dado que, uma aula de jump de 50 minutos o aluno perde aproximadamente 400 a 600 calorias, dependendo no nível da aula. Devido aos inúmeros benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas regulares a cada dia aumenta mais o número de pessoas que buscam participar de algum programa de exercício físico (FURTADO; SIMÃO; LEMOS, 2004).

O maior gasto calórico da aula pode ser aumentado ou diminuído de acordo com a cadência da música, conjugado pelos movimentos e pela intensidade na movimentação de braços e pernas, maior vigor contra a lona do trampolim, com participações de maiores grupamentos musculares, e a complexidade das coreografias e amplitude dos membros inferiores na sequência coreográfica (PERANTONI *et al.*, 2009). O conjugado de movimento proporciona uma melhora física integral para o corpo da mulher, além de proporcionar o bem-estar à mesma.

## CONCLUSÃO

O presente estudo proporcionou o conhecimento sobre os benefícios do Jump na mulher com alto percentual de gordura corporal, é notável que o Jump colabora para o enrijecimento do corpo, mas existem outros benefícios, pois quando o corpo está ativo funciona melhor, sabendo disso, é possível dizer que, através do Jump a pessoa se beneficia em muitos aspectos.

A Jump é uma ótima escolha para saúde mulheres que se encontram com sobre peso, a aula de Jump apresenta intensidades nos diferentes domínios de esforço (moderado, pesado e severo). Por ser um exercício aeróbico intenso, o Jump promove alto gasto calórico. Neste sentido, a qualidade de vida é uma escolha do indivíduo para a manutenção da saúde e longevidade.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada.** Barueri: Editora, 2001.

BARBARA MLL. In: Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126); 2006.

COUTINHO, W. Obesidade: conceitos e classificações. In: NUNES, M. A. A. et al. **Transtornos Alimentares e Obesidade.** Porto Alegre: Ed. Artes Médicas do Sul, RGS, 1998, p. 197-222.

DUTRA, R. R. Hábitos saudáveis: discutindo alimentação e atividades físicas no âmbito escolar. **Dissertação (Mestrado em Educação)** - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), 2018.

FURTADO, E., SIMAO, R. & LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, freqüência cardíaca e dispêndio energético durante as aulas de jumpfit. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10(5), 371-5, 2004.

GROSSL, T.; GUGLIELMO, L.G.A.; CARMINATTI, L.J.; DA SILVA, J.F. Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da freqüência cardíaca. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.10, n.2, p. 129-136, 2008.

GROSSL, T. Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007

DERESZ, C. S. ; PERANTONI, C. B. ; OLIVEIRA, M. M. ; LIMA, A. ; NOVAES, J. S. Correlação entre percentual de gordura, índice de massa corporal e flexibilidade em mulheres adultas. In: XXIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2006, São Paulo. **A globalização do esporte e da atividade física**. São Paulo: celafiscs, 2006. v. 14. p. 172-172.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L.. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís.** Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006

O'DONOVAN G, OWEN A, BIRD SR, KEARNEY EM, NEVILL AM, JONES DW, WOOLF-MAY K. Changes in cardiorespiratory fitness and coronary heart disease risk factors following 24 wk of moderate- or high-intensity exercise of equal energy cost. **J Appl Physiol** 98:1619–1625, 2005.

PERANTONI, C.B.; DERESZ, C.S.; LAURIA, A.A.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Análise da intensidade de uma sessão de jump training. **Fitness Performance Journal**, v.8, n.4, p. 286-90, 2009.

PEREIRA. Representações sociais da pedagogia na e da empresa sob a ótica de estudantes e pedagogos organizacionais. **Revista de Educação Profissional, Ciência e Tecnologia, Faculdade de Tecnologia do SENAC-DF**, Brasília, v. 3, n1, p. 95-108, jul./dez, 2012.

SANTANA, C. P. et al. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 569-580, 2021.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E . Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.

VIEIRA, Mabel. **Como Emagrecer com Saúde?** 2007. SONNAR – Centro de Medicina Especializada.

VILLANUEVA, M. S. **A função social da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo** 2018.

ZAMAI, C.A.; COSTA, M.S. Prática de exercício físico entre mulheres freqüentadoras de academias na cidade

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, renato20062279@outlook.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, elimiquena@gmail.com

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física, jump, saúde da mulher