

AERÓBICA

PRECISO SE MEXER

Provindo do mundo externo, recebemos constantes estímulos, tais como: "MEXA-SE", "ESPORTE É SAÚDE", mas nem sempre lhe damos o devido valor e cada vez mais nos afastamos de uma condição natural de conservar nossa saúde.

A preocupação existe em relação ao comodismo do homem diante do avanço tecnológico com a necessidade real que o homem tem de se mexer, de usar suas capacidades físicas para que nenhuma delas se atrofie. Nosso corpo nos dias de hoje se vê reprimido e atrofiado em nossa civilização tecnológica, nossas atitudes nos são impostas por atividades reguladas e predeterminadas. Perdendo a consciência do que seja o nosso corpo e do dinamismo que nele existe, conhecendo sua simples aparência, nós o reduzimos a um mero instrumento de sobrevivência. Temos que tomar uma atitude, mobilizar nosso corpo para ir além dos momentos cadenciados na vida cotidiana. Temos que fazê-lo reconhecer-se no espaço fazendo-o recuperar a perda, plasticidade.

O corpo é a forma original de nossa realidade com o mundo, através do nosso corpo somos determinados nas situações temporais e espaciais em que nos encontramos. A expressão corporal inclui todas as formas do dinamismo vital, é a realidade concreta por intermédio da qual o homem habita o mundo.

Nossa vida possui um dinamismo interno, num "MOVER-SE", que constitui a resposta as solicitações do bom estado de saúde. Nosso corpo possui qualidades tais como a força, a resistência, a velocidade, a coordenação, o equilíbrio e a agilidade, que se não forem desenvolvidas podem atrofiar-se e com elas extingue-se o bom estado físico do organismo. Agrupando-as e colocando-as em funcionamento teremos facilidade em responder com prontidão as nossas diferentes necessidades.

A força é a capacidade que tem o músculo, de encurtar-se ou alongar-se, vencendo ou não uma resistência. A resistência faz o organismo capaz de suportar um trabalho de intensidade média, por longo espaço de tempo. A velocidade é o esforço dinâmico e intenso, realizado no menor tempo possível. A coordenação é o domínio das partes do corpo, em relação com a situação que se enfrenta. O equilíbrio é o controle estático (DE POSIÇÕES) ou dinâmico (DE MOVIMENTOS) do corpo. E a agilidade adapta o corpo em movimentos no espaço. Uma ou outra dessas qualidades pode ser mais desenvolvida, mas o ideal é manter o conjunto em forma, usando cada uma em situações específicas mas exigindo sempre a participação das outras.

O CORPO NO EMBALO DA AERÓBICA

Cinqüenta abdominais, trinta flexões, vinte cangurus e apenas o barulho das articulações se dobrando. Há algum tempo, ginástica se resumia a isso: um sacrifício para ficar com o corpo em forma. Quem não tinha determinação estava condenada a nunca ter um corpo legal.

Tudo isso acabou. Hoje, ginástica é sinônimo de diversão, som alto, ritmo e muita animação. Uma espécie de dança dos músculos conhecida como aeróbia.

1983 - Acontece a grande virada no mundo da busca da perfeição física com a vinda da aeróbia para o Brasil. Ela já tinha contagiado os Estados Unidos e, em pouco tempo, se espalhou por nosso país, das grandes capitais para todas as cidades.

O significado de ginástica mudou, deixou de ser uma coisa chata, monótona, para se tornar uma atividade essencialmente grupal. Virou programa. Com isso, as academias também modernizaram-se para atrair mais adeptos.