

JUMP

da teoria à prática

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Albuquerque, Zuleika de

Jump: da teoria à prática / Zuleika de Albuquerque; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-274-1232-2

1. Aptidão física. 2. Educação física. 3. Exercícios aeróbicos.
4. Exercícios físicos. I. Machado, Alexandre F. II. Título.

13-03177

CDU – 613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Jump-Fit: Condicionamento físico: Educação física

613.7

Zuleika de Albuquerque

JUMP

da teoria à prática

Colaborador:
Gessé Carlos Dias Júnior

Coordenação editorial:
Alexandre F. Machado

1ª edição
São Paulo
2013

 **icone**
editora

© Copyright 2013
Ícone Editora Ltda.

Fotografias

Acervo da autora

Projeto gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Revisão

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

Folha de aprovação

A presente obra foi aprovada e sua publicação recomendada pelo conselho editorial na forma atual.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP – SP)

Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Giovanni da Silva Novaes (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UERJ – RJ)

Prof. Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale (UNESA – RJ)

Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP – SP)

Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC – Colômbia)

Prof. Dr. Victor Machado Reis (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Antônio José Rocha Martins da Silva (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN – RN)

Prof.^a Dr.^a Cynthia Tibeau

Presidente do Conselho

Prof. M. Sc. Alexandre F. Machado

Dedicatória

Quero dedicar este livro aos meus maravilhosos filhos Agatha Albuquerque de Mello Ananias e Rafael Albuquerque Ruiz Ruiz, que, por conta de uma vida atribulada de tarefas, não puderam conviver com uma mãe tão presente pelo excesso de trabalho, mas que aceitaram este fato e entenderam à medida que foram crescendo, com muito amor e alegria.

Aos meus pais Venâncio de Albuquerque e Lucinda Cardoso de Albuquerque, que são exemplos para mim de uma vida de honestidade, sacrifício e dedicação. Espero que com este livro eles possam entender minha luta e finalmente participar deste momento com a mesma alegria que sinto.

A minha irmã Arlete Aparecida de Albuquerque (*in memoriam*).

Aos meus amigos, alunos e a todos que sempre estiveram ao meu lado, com apoio e admiração.



Meus filhos Agatha Albuquerque de Mello Ananias e Rafael Albuquerque Ruiz Ruiz.

Agradecimentos

Primeiramente a Deus!

A minha família.

Ao presidente do Conselho Editorial da Ícone Editora, Professor Alexandre Machado, pelo incentivo e confiança.

À professora e idealizadora de *Jump-Fit*, Cida Conti, responsável por toda evolução do *Jump* e por toda minha luta e evolução nessa área, e que muito contribuiu neste livro.

Em especial, a minha sócia e amiga Lucillene Martins, pelo apoio e colaboração.

Aos amigos Gessé Dias e Eliana Cristina Pereira, pela colaboração e incentivo.

À Academia Movement e ao coordenador Roge de Carvalho Lopes, pelos materiais utilizados.

Ao meu namorado, amigo e companheiro Eduardo Silva Pereira, que me incentivou e esteve presente em todos os momentos importantes desta fase da minha vida. Agradeço e retribuo o nosso amor e carinho.

Aos meus alunos, amigos e professores que de alguma forma passaram e passam pela minha vida deixando sempre momentos importantes que fazem toda a diferença para que eu continue neste meu grande objetivo, melhorar a EDUCAÇÃO FÍSICA no Brasil.

Apresentação

A ideia de elaborar um livro que suprisse a carência de material didático apropriado ao ensino – aprendizagem do professor de Educação Física atuante nas modalidades de *fitness* surgiu em meio à experiência de mais de 20 anos da professora Zuleika Albuquerque, ao perceber essa necessidade e o seu comprometimento com a área, ao mesmo tempo em que seu trabalho é dedicado à formação e capacitação de professores que desejam atuar em academias.

Este livro registra a produção de estudos anatômicos, fisiológicos de musicalidade e toda a sistematização para a elaboração adequada de uma aula de *Jump*, seguindo todos os processos metodológicos e estruturais com o intuito de otimizar o objetivo proposto pela modalidade e garantir o desempenho de uma aula segura e eficiente.

Por possuir uma formatação e abordagem clara e objetiva, incentiva uma leitura de fácil entendimento e aprendizado ao professor, o que lhe garante a aplicabilidade com qualidade em suas aulas.

É uma obra que lança ao mercado *fitness* a possibilidade de desenvolver um trabalho cardiovascular sobre a estrutura de um

aparelho junto à sua potencialidade com foco no lúdico, tornando suas aulas ainda mais prazerosas.

Bem-vindo ao programa de treinamento elaborado após anos de estudos pela professora Zuleika Albuquerque e boa leitura!

Prof. Esp. Eliana Cristina Pereira

Especialista em Pilates – Gama Filho

Prefácio

Em 1998, nos EUA, na minha primeira experiência com um minitrampolim, tive a impressão de estar diante de uma promessa, mas que naquele momento me desagradava por várias razões técnicas. Foram três longos anos de dedicação e trabalho até que minha criação tomasse forma própria e fosse denominada *JUMP FIT*, lançado ao mercado brasileiro em 2001. Apesar de ter sido chamada de louca por alguns que não acreditavam na proposta, pude notar desde os primeiros minutos da megainaugural que estava diante de um “divisor de águas”, que marcaria para sempre a história do *fitness*.

O tempo passou e hoje, onze anos depois, minha tese se comprova por meio da simples constatação de que raramente encontraremos uma academia no Brasil que não ofereça aulas da modalidade. Como se isso não bastasse, podemos nos orgulhar de ver esta “nova mania” se difundir muito além de nossas fronteiras, chegando a outros países com “a cara e o jeitão brasileiros”.

Imbuída da mesma paixão e responsabilidade, apresento esta obra que leva consigo a seriedade e experiência profissional de uma das maiores educadoras do mercado brasileiro. Zuleika

Albuquerque sintetiza de forma objetiva e didática todos os principais fundamentos técnicos da modalidade “JUMP”, numa obra inusitada, de fácil compreensão e agradável leitura.

Parabenizo a autora pelo seu comprometimento e permanente colaboração com o mercado educacional do *fitness*, desejando que esta obra possa contribuir bastante no processo de qualificação de todos os interessados por este grande fenômeno chamado JUMP.

Cida Conti

Criadora dos programas *JUMP FIT*, *JUMP FIT CIRCUIT* e *FLEXI BAR*
Diretora Executiva da FIT.PRO e Radical Fitness Brasil
Diretora Técnica da Gymstick™ International para América Latina



Zuleika de Albuquerque e Cida Conti.

A autora



Zuleika de Albuquerque

- ▷ Professora em Educação Física
- ▷ Especialista em Administração e *Marketing* Esportivo
- ▷ Pós-Graduação – Universidade Gama Filho – Administração e *Marketing* Esportivo (2011)
- ▷ Graduação – Faculdade de Educação Física de Santo André. Licenciatura Plena em Educação Física (1986)

- ▷ Técnico: Faculdade Integrada Guarulhos. Especialização em Natação (1987). Atualização em Los Angeles – New York e em Wareham.

▶ **Resumo de Qualificações**

- ▷ Sócia-Diretora da FPA – Assessoria em Educação Esportiva – FPA Cursos – www.fpacursos.com.br
- ▷ Professora e Coordenadora de ginástica da FPA Cursos – ministra cursos pelo Brasil
- ▷ Técnica em Natação
- ▷ *Personal Trainer*
- ▷ Consultora Técnica
- ▷ Treinadora de Atletas - Preparadora Física

▶ **Experiência Profissional**

- ▷ Orientadora de Cursos de Capacitação para formação de Professores de Ginástica, destinado a alunos do Curso de Educação Física e profissionais formados (desde junho de 2006)
- ▷ Professora de Ginástica há 26 anos

Sumário

- 1. Objetivos e benefícios, 19**
- 2. Orientações para os alunos, 21**
- 3. Passos do *Jump* (elementos coreográficos), 22**
 - 3.1. Liderança, 22
 - 3.2. Musicalidade, 22
 - 3.3. Elementos coreográficos e sua liderança, 28
 - 3.4. Elementos coreográficos no *Jump*
(principais exercícios), 32
- 4. Estrutura da aula, 74**
 - 4.1. Aquecimento, 75
 - 4.2. Parte principal, 96
 - 4.3. Volta à calma, 101

5. Descrição do *Jump*, 102

6. Aspectos fisiológicos do *Jump*

(por Prof. Gessé Carlos Dias Júnior), 103

6.1. *Jump* e emagrecimento, 103

6.2. Composição Corporal, 105

6.3. Temperatura da sala, 107

6.4. Treinabilidade, 108

6.5. *Jump* como ferramenta de promoção e saúde mental, 109

6.6. Periodização em aulas de *Jump*, 111

6.7. *Jump* e treinamento concorrente, 112

7. Entrevista com Cida Conti

(Precursora do *Jump* no Brasil), 115

7.1. Como tudo começou, 116

7.2. Como era o primeiro trampolim?, 118

7.3. Aspectos positivos e negativos do *jump*, 119

7.4. A importância da modalidade no mercado, 119

7.5. Mensagem aos professores da modalidade, 120

8. Referências Bibliográficas, 121

1.

Objetivos e benefícios

A cada movimento vertical, os pés tocam a superfície do *Jump*, que é flexível, diminuindo o estresse articular normalmente causado pelo impacto dos pés com as superfícies sólidas e rígidas. Os benefícios decorrentes poderão ser inúmeros, relacionados a:

- ▷ Circulação sanguínea e sistema linfático;
- ▷ Osteoporose;
- ▷ Baixo risco de lesões.

Circulação sanguínea e sistema linfático: durante os movimentos do *Jump*, os saltos geram uma grande contração dos músculos dos membros inferiores, causando ao redor dos vasos linfáticos uma compressão capaz de provocar uma curva ascendente muito maior do direcionamento da linfa. A linfa é composta por um líquido claro pobre em proteínas e rico em lipídios parecido com o sangue. Ela é mais abundante do que o sangue e é direcionada para a bexiga. Isto explica o desejo de urinar logo após a aula.

Gasto Calórico: em uma aula de 40 a 50 minutos pode-se gastar de 400 até 700 kcal, dependendo da força exercida pelo indivíduo para empurrar a lona (*Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 5, set./out. 2004).

Não é recomendado: para alunos portadores de instabilidade nos tornozelos e joelhos, gestantes e portadores de labirintite.

Ao contrário do que normalmente mencionam, é uma aula com bastante impacto. Aproximadamente 80% menos, podendo ser ainda mais reduzido conforme o domínio da técnica individual de flexão e extensão das pernas. Mas equivale aos valores medianos do impacto na corrida cerca de 2,9 PC (peso corporal).

Labirintite é uma desordem do equilíbrio do corpo humano. Tal desordem é causada por um processo inflamatório ou infeccioso que afeta os labirintos que ficam dentro do sistema vestibular, responsável pelo equilíbrio, postura e orientação do corpo localizado no ouvido interno.

A sensação de tontura que sentimos resulta do conflito de duas percepções: os olhos informam ao sistema nervoso que paramos de girar, mas o movimento do líquido dos canais semi-circulares da orelha interna informa que nossa cabeça ainda está em movimento.