

ACADEMIA JÚLIO ADNET

Cuidando do bem-estar

Em agosto deste ano, o Ministério da Saúde lançou o novo relatório temático sobre a vigilância dos fatores de risco e proteção para doenças. No levantamento, foi abordada a evolução dos indicadores de prática de atividade física dos brasileiros nos últimos 15 anos.

Os dados registrados indicaram aumento da frequência de adultos praticando exercícios no tempo livre, com, pelo menos, 150 minutos de atividade moderada por semana, variando de 30,3%, em 2009; a 36,7%, em 2021.

Adriana Adnet, sócia-proprietária da academia Júlio Adnet, no Terraço Shopping (AOS 2/8), explica que o exercício tem grandes benefícios para o ser humano. Entre os principais, são indicados a melhora na imunidade, na qualidade do sono e no condicionamento cardiorrespiratório.

A mobilidade, o controle da pressão arterial e o combate à obesidade também são aspectos positivos para quem inclui as atividades na rotina. “Os exercícios retardam o processo de envelhecimento e promovem a socialização de um indivíduo”, complementa Adriana.

Para auxiliar na manutenção da saúde dos moradores do Distrito Federal, a academia Júlio Adnet atua há 60 anos na região. Ao abrir as suas portas na cidade, o estabelecimento tinha o intuito de construir uma nova forma de os brasilienses estarem em dia com sua saúde sem deixar de lado a convivência familiar.

Divulgação



De acordo com Adriana, seu pai Júlio Adnet, fundador da academia, se apaixonou pela cidade já em sua primeira visita. Dessa forma, a história do estabelecimento se confunde com a de Brasília, visto que foi a primeira academia de ginástica da região. “Ele queria fazer algo diferente e importante”, comenta a sócia-proprietária.

Foi então que o Júlio Adnet decidiu ficar na cidade e, com isso, construiu uma academia em estilo japonês, onde colocou o seu nome no empreendimento. “Sua paixão era o judô. Graduado como faixa preta e estudante de educação física, ele começou a dar aulas de arte marcial nas horas vagas, no colégio Rosário.

Três perguntas para

ADRIANA ADNET, SÓCIA-PROPRIETÁRIA DA ACADEMIA JÚLIO ADNET

A pandemia despertou um novo olhar para o cuidado com o corpo e a mente?

Sim, a conscientização sobre a importância da prática da atividade física veio como uma maneira de prevenir doenças, além de uma auxiliar na qualidade no dia a dia e, também, no bem-estar. Muitos deixaram de ver o exercício somente como “fábrica de corpos sarados”. Agora, as pessoas enxergam como uma forma para obter uma vida mais saudável e longa.

Como saber quais os limites do corpo?

Desafiar-se é muito importante, mas precisamos ter cautela e respeitar os nossos limites. Por isso, nosso corpo emite alertas para

avisar que estamos chegando à carga máxima. A dor é um deles. Dessa forma, a orientação de um profissional de educação física é fundamental para o ajuste adequado do treino, visando a evolução e não a lesão.

Por que o acompanhamento de um educador físico é essencial nas academias?

A formação acadêmica proporciona o conhecimento para realizar uma orientação de qualidade. Na nossa academia, por exemplo, estamos sempre atentos aos treinos dos alunos, para que não haja execuções que os ponham em risco. Isso é muito importante, visto que um exercício mal executado e sem orientação correta pode causar sérios danos.

coletivas e individuais e prezamos pela excelência no atendimento”, complementa.

Infraestrutura

Com 40 profissionais atuando no espaço, Adriana busca oferecer o melhor serviço para os seus alunos. “Estamos sempre nos atualizando, participando ativamente de congressos e feiras nacionais e internacionais, buscando qualificação”, informa. Segundo Adriana, a Júlio Adnet se destaca no DF como uma academia diferenciada por proporcionar as melhores condições para quem frequenta o espaço, seja de forma estrutural, com o sistema de aeração; seja na acessibilidade, com um ambiente adaptado para pessoas com deficiência.

Outro diferencial diz respeito às tecnologias da academia. “Nós adquirimos os mais modernos equipamentos, com programas específicos, que monitoram nossos alunos hipertensos, por exemplo, antes e depois do exercício”, informa. Além disso, a proximidade com cada indivíduo matriculado na academia é mais uma questão que destaca a Júlio Adnet no mercado. Na pandemia, Adriana comenta que a equipe manteve o contato com cada aluno. “O fato de ficarmos inativos nos preocupava e, por isso, resolvemos oferecer aulas on-line. O envolvimento foi valioso”, recorda.

Escolha a

ESCOLA

DO SEU

FILHO

Confira o caderno especial do Projeto Escolha a Escola do seu Filho. O Projeto conta com webséries, caderno especial, hotsite e o guia virtual de escolas mais completo do DF.

Acesse o nosso site:
www.correiobraziliense.com.br/escolhaaescola

É HOJE NO CORREIO BRAZILIENSE