

## INTRODUÇÃO

Essa apostila de Educação Física do Colégio Santa Mônica destinada ao 1º ano do Ensino médio, tem por objetivo, instrumentalizar, conscientizar, informar e orientar aos alunos, quanto aos principais assuntos ministrados durante o ano letivo nas aulas de Ed. física.

A disciplina que tem uma grande importância no currículo escolar pretende através das aulas e deste material de apoio estimular e desenvolver uma autonomia crítica do educando, em relação ao funcionamento do organismo humano, estabelecendo uma relação de compressão entre as atividades físicas disponíveis em nossas vidas e os múltiplos aspectos que compreendem a linguagem corporal presente nas questões, físicas, biológicas, sociais e culturais valorizando-as para as práticas cotidianas.

Este material servirá ainda, como fonte de informação para situações cotidianas na vida do alunado. Além de base de estudo para as questões que serão cobradas nas provas de PB, recuperação e P5 de Ed. Física.

Mais uma oportunidade para aqueles que por algum motivo não tiveram acesso a essas informações, tirarem suas dúvidas e refletirem sobre a importância desta disciplina.

“A Educação Física é o fenômeno sociocultural, que tem no jogo o seu vínculo cultural e na competição o seu elemento essencial e que, nas suas diferentes formas, contribui para a formação e aproximação dos seres humanos ao reforçar o desenvolvimento de valores como a moral, a ética, a solidariedade, a fraternidade e a cooperação, o que o torna um dos meios mais eficazes para a convivência humana. (TUBINO, 2005)”.



## PARA QUE SERVE A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA?

A educação física na atualidade deve ser vista como uma área do conhecimento que trabalha com o corpo como fenômeno sócio cultural. Isso quer dizer que seus exercícios devem ser voltados não só aos aspectos fisiológicos, mas também a importância do autoconhecimento corporal e suas necessidades dentro de uma determinada sociedade. Para isso se faz necessária a transmissão de específicos conhecimentos psicossociais e didáticos pedagógicos, além de uma gama de exercícios multidisciplinares.

É na fase escolar, que ocorre o desenvolvimento psicomotor da criança, que é essencial para a formação de seu vocabulário motor, isto é, seus conhecimentos básicos de si mesmo e de suas possibilidades motoras.

A Educação Física escolar tem como meta que o aluno vivencie e interiorize os movimentos, possibilitando a ele ter inúmeros estímulos para que no futuro possa perceber qual o desporto, atividade física ou exercício físico que mais lhe agrada, tendo inclusive através destas atividades iniciais a possibilidade de transferir a desenvoltura dos movimentos para conseguir uma melhor performance seja a nível de clubes e seleções ou simplesmente adquirir o hábito para a prática permanente da atividade física e lazer, estimulando um convívio social perante as pessoas que o cercam no seu dia a dia.

As aulas devem possibilitar a máxima exploração de movimentos fundamentais para o desenvolvimento de nossos alunos.

No mundo moderno e violento de hoje, onde os avanços da tecnologia com computadores e games de última geração deixam as crianças cada vez mais longe de vivenciar atividades e movimentos importantes na formação e manutenção do seu alfabeto motor. A escola passa a ter papel fundamental em proporcionar essas atividades, além de discutir, refletir e criar nos alunos uma visão crítica em relação à gama de atividades que são oferecidas dentro e fora dela.

---

Observamos nos dias de hoje muitas informações, dicas, instruções e orientações que muitas vezes nos conduz a práticas desportivas inadequadas. Precisamos estar atentos se as informações que são lançadas diariamente pelos mais diversos veículos de comunicação, buscam atender as indústrias do fitness e farmacológicas ou realmente nos transmitem conhecimentos valiosos para que possamos ter autonomia na escolha e execução da prática esportiva.

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA**

De acordo com Santos e Farenatti (1998), os modelos de promoção de saúde não dão conta do ser humano em sua forma ampla e subjetiva. Há alguns anos, o conceito de saúde era avaliado segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), como ausência de doenças. Ao longo dos anos muitas questões foram sendo incorporadas neste conceito. Hoje podemos afirmar que o conceito mais utilizado embora não definitivo leva em consideração a questão biológica, psicológica e social.

A atividade física é uma das ferramentas que possibilitam apresentar ao indivíduo as condições para que o mesmo possa agir diante de suas reais condições para a busca de uma melhor saúde.

O ser humano, na sua preocupação com o corpo, precisa estar alerta para o fato de que a saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida. A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda vida.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso. (CASPERSEN et alii, 1985).

Qualquer atividade física bem orientada, se aplicada durante o período de desenvolvimento irá contribuir de forma positiva no crescimento. Podemos citar dois motivos: primeiro, a atividade física induz a secreção de GH (hormônio do crescimento) e segundo, a atividade física irá impor stress físico aos ossos e articulações o que na medida certa é essencial para um bom desenvolvimento, além de estimular o melhor funcionamento de nosso organismo.

Os benefícios da Atividade Física vão muito além destes aspectos. Uma vida ativa reduz a incidência de várias doenças, bem como a uma redução da mortalidade cardiovascular. Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar a autoestima, o relacionamento social, o respeito às regras e aos limites, reduzir a prevalência de obesidade e doenças respiratórias, etc. Ainda, é, a mais provável certeza de que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo.

## **1. PRÁTICAS ESPORTIVAS AO AR LIVRE**

### **1.1 - Atividades Aquáticas**

#### **• Natação Pura**

A natação pura, também conhecida por natação desportiva, é a prática da natação de competição em piscina, envolvendo os quatro estilos básicos: crawl, peito, costas e borboleta. Insere-se nos desportos aquáticos e faz parte dos Jogos Olímpicos modernos desde o seu início em 1896. O desporto é regido pela Federação Internacional de Natação (FINA), juntamente com as outras disciplinas aquáticas: natação sincronizada, polo aquático, saltos para a água, águas abertas e mergulho aquático.

Os estilos em natação pura são quatro: crawl, peito, costas e borboleta.

No entanto, não existem provas de crawl, existindo em seu lugar as provas de estilo livre. Normalmente os nadadores escolhem efetuar estas provas em crawl por ser o mais rápido dos quatro estilos.

Cada um destes estilos tem especificações próprias em relação ao posicionamento do tórax do atleta e ao movimento das pernas e dos braços.

No estilo peito, o primeiro a surgir, o atleta fica com o peito voltado para o fundo da piscina, arremessando os dois braços em simultâneo por baixo de água, produzindo um movimento sincronizado com as pernas, em um movimento semelhante ao de uma tesoura.

---

No estilo crawl, o atleta posiciona-se com o peito voltado para o fundo da piscina, em posição horizontal ao nível da água, executando movimentos circulares alternados com os braços em posição paralela ao corpo, as pernas movimentam-se para cima e para baixo também alternadamente.

O estilo de costas é similar ao crawl, sendo praticamente uma inversão deste, ficando o atleta com o peito voltado para cima, e as costas voltadas para o fundo da piscina.

No estilo borboleta, o atleta também fica com o peito voltado para o fundo da piscina, mas joga os dois braços ao mesmo tempo para frente por cima da água e produz um movimento também sincronizado com as pernas, para cima e para baixo, similar ao movimento da cauda de um golfinho.

- **Masters**

Masters é uma modalidade de natação para nadadores, acima de 25 anos, que tenham abandonado a alta competição mas que queiram continuar a praticar a modalidade, sendo em tudo igual à natação pura exceto nas categorias.

- **Nado Sincronizado**

Desporto praticado exclusivamente por mulheres em grupo ou em duplas. Inclui conceitos da natação, ginástica e dança. Utilizando o recurso da Música, exige habilidades de primeira ordem na água ao exigir força, resistência, flexibilidade, arte e o sincronismo preciso, sem mencionar o controle da respiração quando a nadadora estiver de cabeça para baixo na água.

- **Polo Aquático**

Jogo coletivo com princípios básicos e regras semelhantes às do Handebol. São sete jogadores em cada equipe (no total 14), o famoso "seis na linha e um no gol", pois são seis suplentes e um guarda-redes (goleiro). Praticado por homens e mulheres.

- **Saltos ornamentais**

Praticados tanto por mulheres, como por homens. Os competidores sobem numa plataforma e pulam para a piscina com o objetivo de executar o salto o mais perfeitamente possível. Para isso é exigida uma avaliação cuidadosa e muita atenção à qualquer movimento. Qualquer falha pode diminuir bastante a perfeição do salto, e não pode ser desconsiderada. Depois de apresentadas as notas, a mais alta e a mais baixa são eliminadas. O restante é somado e multiplicado pelo grau de dificuldade do salto.

## 1.2 - Esporte na praia (areia)



**Frescobol** é um esporte tipicamente praiano, criado no Rio de Janeiro no século 20. É jogado por dois jogadores ou mais. É também comum sua prática em locais públicos. Também é conhecido como Matkot na língua inglesa e hebraica, e Racchettoni em italiano.

A Federação Gaúcha de Frescobol define o frescobol como "um jogo em que cultiva-se a amizade e o comprometimento nas jogadas".

Muitas vezes confundido com o tênis de praia (ou beach tennis), o Frescobol se distingue basicamente pelo seu estilo cooperativo, em oposição ao estilo competitivo do tênis de praia este se assemelha mais ao Tênis e que, inclusive, possui área precisamente delimitada e uma rede de separação. Apesar das diferenças, raquetes semelhantes às do Frescobol são utilizadas atualmente em partidas amadoras do tênis de praia, principalmente na Europa.



**Voleibol de praia (conhecido também como vôleibol de areia)** é um esporte praticado na areia da praia, numa quadra de areia dividida em duas metades por uma rede. É praticado por duas equipes, cada uma composta de dois jogadores.

Assim como no voleibol, o objetivo do jogo é jogar a bola por cima da rede para fazê-la cair na quadra do adversário, bem como evitar que o adversário consiga fazer o mesmo. Cada equipe pode tocar na bola três vezes antes de jogá-la para o outro lado. A bola é posta em jogo com um saque (ou serviço) — um golpe dado pelo sacador de trás da linha que delimita o fim de sua quadra. Ele deve jogá-la para o outro lado por cima da rede, e assim começa a disputa de cada um dos pontos. As disputas continuam até que a bola caia no chão ou não seja manipulada de maneira apropriada pelos jogadores.

A equipe que vencer a disputa marca um ponto e fará o próximo saque, dando início à próxima disputa. Todos os quatro jogadores sacam. Os sacadores de cada equipe devem se alternar toda vez que sua equipe pontuar após um ponto da equipe adversária. Tendo surgido na Califórnia e no Havaí (Estados Unidos), o voleibol de praia atingiu popularidade mundial.



**Futebol americano de areia** é uma variante do futebol americano de grama e indoor. É praticado em grande quantidade nas areias do Nordeste do Brasil, especialmente em João Pessoa, Fortaleza, Salvador, Recife e Aracaju.



**O futevôlei (português brasileiro) ou futevôlei (português europeu)** é uma modalidade de esporte originada nas praias do Rio de Janeiro por volta de 1960. Trata-se de uma variedade de vôlei de praia em que só os membros inferiores, a cabeça, os ombros, o peito e as costas (exceto braço e mãos) dos jogadores podem tocar a bola. Posteriormente, o esporte se difundiu também fora do Brasil - na Europa, na Ásia e nos Estados Unidos.

É praticado numa quadra de vôleibol, bem parecida com a de vôlei de praia, com as medidas de 9 metros de largura por 18 metros de comprimento e dividida ao meio por uma rede com 2,20 m de altura.

Joga-se em sistemas de duplas (2x2), trios (3x3) ou quartetos (4x4) masculinos, femininos ou mistos. Deve-se tocar a bola com qualquer parte do corpo, exceto os braços, antebraços e as mãos como no futebol.

Cada dupla pode dar até 3 toques na bola, sendo que um jogador não pode tocar duas vezes seguidas — tal como no vôlei ou no vôlei de praia. Também da mesma forma que o vôlei, o jogo é disputado em sets (de 18 pontos sem vantagem). Os pontos são marcados quando a bola cai na quadra adversária e é desviada para fora da quadra pelos jogadores adversários ou quando bate em algum jogador adversário antes de bater no chão.



**Slackline** é uma fita elástica esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar e fazer manobras por cima. Algumas variações de slackline incluem "waterline" (slackline sobre água) e "highline" (slackline em grandes alturas, como por exemplo montanhas e pontes), que proporciona uma sensação de adrenalina incrível. Também existem "trickline" (slackline somente para fazer manobras) e "longline" (slackline de distancia longa, normalmente acima de 40 metros), entre outras variações.

O Slackline, também conhecido como corda bamba, significa "linha folgada" e pode ser comparado ao cabo de aço usado por artistas circenses, porem sua flexibilidade permite criar saltos e manobras inusitadas.

No Brasil, o slackline foi bastante desconhecido por muitos anos até virou febre nas praias do Rio de Janeiro em 2010. Hoje em dia, a popularidade do esporte espalhou pelo Brasil inteiro.

Com apenas uma catraca de tensão e fita de 15 metros de comprimento e 50mm de largura facilita a montagem sem precisar de nenhum equipamento adicional. Apenas o kit de Slackline e um par de árvores você já está pronto para praticar.



**O beach tennis ou tênis de praia** é um esporte que surgiu na Itália, mais precisamente na província de Ravena, na década de 1980. Hoje já existem mais de um milhão de praticantes espalhados pelo mundo. O órgão internacional que é responsável pela modalidade é a ITF -International Tennis Federation (a mesma que é responsável pelo Tênis de quadra) que realiza diversos campeonatos pelo mundo todo e divulga periodicamente o ranking dos atletas.



### 1.3 - Esporte na praia (água)

Existem alguns esportes praticados na praia que possuem grande identidade com a cidade do Rio de Janeiro. Esses esportes são facilmente observados nas belas praias de nosso litoral.

- **Surf**

O surfe, surf ou, ainda, surfing (dos termos ingleses surf e surfing), é uma prática esportiva efetuada na superfície da água, frequentemente considerada parte do grupo de atividades denominadas esportes radicais, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista ao deslizar em pé na prancha de surfe, aproveitando a onda que quebra quando se aproxima da praia ou costa. As boas ondas para a prática do surfe são normalmente encontradas no oceano, mas, por vezes são encontradas também em lagos, rios e piscinas de ondas.

---

- **Kitesurf, kiteboarding ou mesmo flysurf**

Kitesurf, kiteboarding ou mesmo flysurf é um esporte aquático que utiliza uma pipa (também conhecida como papagaio) e uma prancha com uma estrutura de suporte para os pés. A pessoa, com a pipa presa à cintura, coloca-se em cima da prancha e, sobre a água, é impulsionada pelo vento que atinge a pipa. Ao controlá-la, através de uma barra, consegue-se escolher o trajeto e realizar saltos incríveis. Este esporte, relativamente recente, encontra-se nesse momento com grande popularidade e uma prática crescente no Brasil, em Portugal e no mundo. O equipamento que é usado para prender o surfista em sua cintura é chamado de "trapézio", é como um cinturão que também é preso no "chicken loop", uma alça com um grampo, a qual faz parte da barra e que se liga ao kite por meio de linhas.

- **Windsurf**

O windsurf ou prancha à vela é uma modalidade olímpica de vela. No mundo, o Havaí, Ilhas Canárias e praias do Caribe são considerados ótimos lugares para a prática do windsurf.

O esporte é organizado pela Confederação Brasileira de Vela e Motor, mas existem também a Associação Brasileira de Windsurf, que atua de forma mais específica na regulação e promoção do windsurf no Brasil.

No Brasil, destacam-se algumas localidades para a prática do windsurf, tais como: Vitória e Guarapari, no Espírito Santo, Búzios e Araruama, no Rio de Janeiro (Praia da Barra pepê), Praia de Búzios e São Miguel do Gostoso, no Rio Grande do Norte, Rio Grande, Tapes e Osório, no Rio Grande do Sul, Ilhabela, em São Paulo, Ibiraquera, Balneário Camboriú e Florianópolis, em Santa Catarina, e Fortaleza, Jericoacoara, no Ceará, Três Marias, em Minas Gerais e a Lagoa dos Ingleses, em Nova Lima. É praticado com uma prancha idêntica à prancha de surfe e com uma vela entre 2 e 5 metros de altura. Consiste em planar sobre a água utilizando a força do vento. É dividido nas categorias: Freestyle, Crianças, Onda, Super X, Fórmula, e Fórmula Experience. O windsurf é uma atividade física que desenvolve a resistência muscular. São trabalhados os músculos das pernas, braços e costas. A prática inadequada pode causar dores na região lombar, por isso é importante orientação para os iniciantes.

- **Stand up paddle boarding**

Remo em pé (REP), stand up paddle boarding ou na língua havaiana, Hoe He'e nalu, é um esporte que está se tornando cada dia mais popular em todo mundo, sendo ele de origem havaiana. O esporte é uma forma antiga de surfe, e ressurgiu como uma maneira de os instrutores de surf administrarem os seus grandes grupos de alunos, pelo fato de estar em pé na prancha lhes dar uma maior visibilidade. Existem vestígios de uma embarcação peruana chamada "Caballitos" ou "Caballitos de Totora" que podem também possuir a detenção da origem do esporte. O Remo em Pé ou simplesmente "REP" é um dos esportes que mais crescem no mundo. A migração de alguns atletas de WindSurf, Surf, Canoa Havaiana e outros esporte de remo, fazem do Remo em Pé e do litoral brasileiro a combinação perfeita para a prática.

- **Canoagem**

Apesar da origem ligada ao transporte entre ilhas, as canoas têm sido utilizadas ao longo dos séculos para competições.

No Brasil as canoas havaianas têm sido utilizadas para a prática de esportes e ecoturismo, normalmente em clubes que promovem e incentivam a prática, tendo em seus quadros remadores de diferentes perfis, de modo a preservar o caráter agregador próprio da cultura e das tradições polinésias.

A atividade tem dividido espaço com o Stand Up Paddle, pois embora diferentes, ambos têm em comum o uso do remo, a cultura do surf, as tradições e elementos culturais do havaí e do triângulo polinésio de modo geral.

---

- **Esqui Aquático**

Para praticar o Esqui Aquático são necessárias no mínimo duas pessoas. Uma conduz a lancha enquanto a outra é puxada por uma corda cujo tamanho-padrão é de 18,25 metros. A pessoa precisa manter o corpo em equilíbrio na água a uma velocidade de 80 km/h. Para o esqui de velocidade e o free style (acrobacias de rampa) em competição, há apenas três categorias aceitas em todo o mundo: Slalom, Rampa e Truques.

- **Remo**

O remo é um esporte aquático organizado a partir de meados do século XIX e desde muito cedo integrado no programa oficial dos Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos. É um desporto de velocidade, praticado em barcos estreitos, nos quais os atletas se sentam sobre bancos móveis, de costas voltadas para a meta, usando os braços, tronco e pernas para mover o barco o mais depressa possível, em geral em rios, lagoas, enseadas ou pistas construídas especialmente para a prática da modalidade, mas por vezes também no mar. Pode ser praticado em diferentes categorias, desde barcos para uma pessoa, duas, quatro ou oito. Cada remador pode conduzir o barco utilizando um ou dois remos dependendo do tipo de barco. Alguns barcos ainda podem ter incluída a presença de um timoneiro responsável por dar o ritmo da remada aos atletas.

#### 1.4 - As praças e parques como área de lazer

Caminhar, Alongar-se e fazer exercícios físicos ao ar livre são práticas cada vez mais comuns na cidade. Podemos observar o crescimento de locais, como as academias a céu aberto que, além de possibilitar e incentivar a prática de exercícios físicos, também contribuem para a socialização da comunidade. Com o objetivo de promover a saúde da população, estimular a prática esportiva, além de melhorar a condição física e a qualidade de vida das pessoas, existem espaços adequados para a prática de atividades físicas para pessoas de todas as idades de fácil acesso e sem nenhum custo que são as praças e os parques espalhados pela cidade.

Abaixo veremos algumas atividades que são praticadas nestes espaços e mostraremos alguns desses locais que engrandecem nossa cidade.



**Futsal** é o futebol adaptado para prática em uma quadra esportiva por times de apenas 5 jogadores. As equipes, tal como no futebol, têm como objetivo colocar a bola na meta adversária, definida por dois postes verticais limitados pela altura por uma trave horizontal. Quando tal objetivo é alcançado, diz-se que um gol foi marcado, e um ponto é adicionado à equipe que o atingiu. O goleiro, último jogador responsável por evitar o gol, é o único autorizado a segurar a bola com as mãos. A partida é ganha pela equipe que marcar o maior número de gols em 40 minutos divididos em dois tempos.

Devido às proporções da área de jogo, o menor número de jogadores e a facilidade em que se pode jogar uma partida, o futsal já é considerado por muitos como o esporte mais praticado do Brasil, superando o futebol que ainda assim é o mais popular.



**O basquetebol** (basquete (português brasileiro) ou básquete (português europeu) ou bola ao cesto) é um esporte coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith, na Associação Cristã de Moços de Springfield (Massachusetts), Estados Unidos. É jogado por duas equipes de 5 jogadores, que têm por objetivo passar a bola por dentro de um cesto colocado nas extremidades da quadra, seja num ginásio ou ao ar livre.

Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem caminhar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja, atirar a bola em direção a um companheiro de equipe.

O basquetebol é um esporte olímpico desde os Jogos Olímpicos de Verão de 1936 em Berlim.

O nome vem do inglês basketball, que significa literalmente "bola na cesta". É um dos esportes mais populares do mundo.

**Basquete de Rua:** Streetball é uma variação do basquetebol jogado geralmente em quadras abertas. Streetball é uma palavra da língua inglesa que significa "jogo de rua", ou seja, o desporto é basicamente um "basquete de rua".

No streetball, os jogadores chamados ballers, em vez de ter um rumo à cesta e chegar mais rápido a ela por meio da velocidade, usam freestyles com as mãos - chamadas handles ou moves, de forma menos competitiva e mais lenta.

O basquete de rua dá ao jogador a liberdade de se expressar, ou seja, de criar e improvisar jogadas. O streetball é a continuação do basquete de quadra, onde são valorizadas, principalmente, a habilidade e criatividade de cada atleta, ou seja, a altura não é fator indispensável, e sim a habilidade técnica e de improvisação de cada atleta. Modalidade bastante comum nos Estados Unidos, os rachas ou peladas de basquete podem ser jogados em praças ou ruas de qualquer cidade do país, sempre embaladas pelo som do rap.

Com regras menos rígidas do que o basquete de quadra, o basquete de rua pode ser jogado com qualquer tipo de formação; desde o um contra um até o 5 contra 5. No entanto, entre as disputas mais comuns está o 3 contra 3, que é o torneio mais conhecido no Brasil.



A **patinação sobre rodas (português brasileiro) ou patinagem sobre rodas (português europeu)** também chamada de roller skating, é um esporte originado da patinação no gelo. Patim é a palavra portuguesa para "skate" (pois o que nós conhecemos como "skate" na verdade é chamada "skateboard" ou seja, algo como "prancha sobre patins. Sua utilização é mais frequente em competições de nível nacional e internacional em países como E.U.A., Portugal, Espanha, Itália, Austrália, China, Argentina e Brasil.

Popularmente os patins mais utilizados e conhecidos são os patins inline ou inline skates (com três, quatro ou mais rodas em linha reta) que além de chamar a atenção de jovens e crianças, é considerado um meio alternativo de transporte. Os mais antigos, utilizam outro modelo, de quatro rodas duas na frente e duas atrás, ainda encontrado até hoje.



O **skate ou esquite (do inglês skateboarding, literalmente "tábua de patins")** é um **desporto inventado na Califórnia, nos Estados Unidos**. Consiste em deslizar sobre o solo e obstáculos equilibrando-se numa prancha, chamada shape (em inglês: deck), dotada de quatro pequenas rodas e dois eixos chamados de trucks. Com o skate, executam-se manobras, com de baixos a altos graus de dificuldade. No Brasil, o praticante de skate recebe o nome de esquiteista, enquanto que, em Portugal, chama-se skater. O skate é considerado um esporte radical, dado seu aspecto criativo, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados.

Os skates originalmente eram muito primitivos, sendo apenas uma tábua com quatro rodinhas. O crescimento do "surfe no asfalto" se deu de uma maneira tão grande que muitos dos jovens da época se renderam ao novo esporte chamado skate. Surgiam, então, os primeiros esquiteistas da época.



**Os jogos de tabuleiro** são jogos que se utilizam de superfícies planas e pré-marcadas, com desenhos ou marcações de acordo com as regras envolvidas em cada jogo específico e normalmente são jogados por duas pessoas, mas existem alguns que admitem até seis pessoas como as Damas chinesas.

Jogos de tabuleiro não são apenas uma alternativa de lazer. Sua prática incentiva a capacidade de memória, ajudam a desenvolver o raciocínio lógico e abstrato.



O **tênis de mesa, tênis-de-mesa, pingue-pongue ou mesatenismo** foi inventado no Reino Unido, mais precisamente na Inglaterra no século XIX onde era conhecido como ping pong, até se tornar uma marca registrada e por isso mudou-se o nome na Europa para tênis de mesa, sendo o nome pingue-pongue atualmente usado apenas para fins recreativos. É um dos esportes mais populares do mundo em termos de número de jogadores. O tênis de mesa é conhecido como sendo o esporte com o tipo de bola mais rápida do mundo, sendo o esporte de raquete que mais produz efeito (rotação) na bola.



### Esportes praticados na rua

A cultura da rua também se expressa por meio de diversos esportes e práticas esportivas cada vez mais presentes em nosso cotidiano.



**Streetball é uma variação do basquetebol jogado geralmente em quadras abertas.** Streetball é uma palavra da língua inglesa que significa "jogo de rua", ou seja, o desporto é basicamente um "basquete de rua".

No streetball, os jogadores chamados ballers, em vez de ter um rumo à cesta e chegar mais rápido a ela por meio da velocidade, usam freestyles com as mãos - chamadas handles ou moves, de forma menos competitiva e mais lenta.

Amantes do streetball preocupam-se, principalmente, em correr pela quadra.



**Ciclismo** é um esporte de corrida de bicicleta cujo objetivo dos participantes é chegar primeiro a determinada meta ou cumprir determinado percurso no menor tempo possível.

Foi na Inglaterra, em meados do século XIX, que o ciclismo iniciou-se como esporte, época em que o aperfeiçoamento do veículo possibilitou o alcance de maiores velocidades. O ciclismo é regido por diversas regras.

Em termos de saúde, o ciclismo é uma atividade rítmica e cíclica, ideal para desenvolvimento dos sistemas de energia aeróbico e anaeróbico, dependendo do tipo de treinamento aplicado. Desenvolve o sistema cardiovascular dos praticantes, sendo ainda indicado por médicos especialistas como ótimo exercício para queima de gordura corporal e desenvolvimento de resistência de força muscular de pernas, em treinamentos.



**No skate de rua (street)**, os praticantes utilizam a arquitetura da cidade, por exemplo bancos, escadas e corrimãos e o calçamento (elementos do mobiliário urbano) como obstáculos para executar suas manobras e se expressar. É com folga a modalidade mais difundida e popular do skate. O street é também a modalidade preferida de diversas tribos ou grupos de skatistas.

---



**Parkour** (por vezes abreviado como PK) ou l'art du déplacement (em português: arte do deslocamento) é uma atividade cujo princípio é mover-se de um ponto a outro o mais rápido e eficientemente possível, usando principalmente as habilidades do corpo humano. Criado para ajudar a superar obstáculos de qualquer natureza no ambiente circundante — desde galhos e pedras até grades e paredes de concreto — e pode ser praticado em áreas rurais e urbanas. Homens que praticam parkour são reconhecidos como traceur e mulheres como traceuses.



**Corrida** é uma competição de velocidade. Os competidores tentam completar uma determinada tarefa no menor período de tempo. Nos dias de hoje existem praticantes de corrida que praticam essa atividade pelo lazer e qualidade de vida, visando a saúde e o bem estar. Envolve tradicionalmente percorrer alguma distância, mas pode se referir a qualquer tarefa em que o tempo/velocidade se apliquem.

A corrida pode ser definido como um dos três meios de transporte humano. Os outros dois são o andar ou marchar - o mais lento - e o saltar - o mais rápido.

Como características pode dizer-se que ao andar ou marchar os dois pés estão em contato com o chão, ao correr só um pé está no chão e ao saltar os dois pés estão no ar. Na corrida, usa-se capacidades físicas como velocidade, força, resistência, agilidade e equilíbrio.



## 1.5 - Esporte de aventura

### Esportes praticados ao ar livre

Esporte de aventura, esporte de ação ou esporte radical são termos usados para designar desportos com maior grau de risco físico, dado às condições de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados.

Tais esportes são assim considerados, pois oferecem mais riscos do que os desportos em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. Eles também são assim chamados porque estão envolvidos em situações extremas de limite físico ou psicológico dos participantes.



**Trekking** é uma palavra de origem sul-africana que significa seguir um trilho ou o chamado percurso pedestre e fazê-lo a pé. Como desporto está inserido na modalidade de pedestrianismo. Só há quem não lhe chame de caminhada porque é talvez mais competitiva, é longa e implica dormir "fora", em abrigos ou tendas, mudando de lugar como se um excursionista ou um peregrino a pé se trata-se, enquanto numa vulgar ou mais comum se regressa ao ponto de partida para passar a noite, no fim, é um passeio na Natureza por mais que um dia seguido.



**Alpinismo** é uma atividade desportiva de alta montanha, acima dos 2500 m, que exige uma muito boa condição física, um equipamento de montanha apropriado, uma técnica de progressão que lhe é própria, e geralmente necessita a presença de um guia de alta montanha com uma formação específica, para escolher o percurso e assegurar a segurança

Alpinista é nome dado aquele que exerce esse esporte ou atividade.

O alpinismo não deve ser confundido com o montanhismo que além de um termo genérico relacionado com a montanha, também se pode referir à prática da marcha em condições de baixa ou média montanha.



**O rafting** é a prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis e equipamentos de segurança. Antes de se começar qualquer descida de rafting comercial, um condutor da atividade passa a todos os participantes detalhadas instruções de conduta relativas à segurança. Estas instruções são lembradas pelos demais condutores durante momentos estratégicos da descida, e seu cumprimento é fundamental para a segurança de todos. O rafting comercial proporciona a experiência de descer o rio para pessoas de qualquer idade e, em sua maioria, pessoas que nunca tiveram uma experiência anterior, tornando o esporte acessível.



**Mountain Bike, ou Bicicleta de Montanha, é um tipo de bicicleta usado no Mountain Biking,** uma modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. Em alguns países de língua latina o esporte é chamado de Bicicleta todo terreno ou BTT (que significa Bicicleta Todo o Terreno). No Brasil é chamado popularmente de Mountain Bike, eventualmente de Ciclismo de Montanha ou Mountain Biking e comumente abreviado como MTB ou esporadicamente como BTT, sendo esta abreviatura a mais usada em Portugal e nos restantes países lusófonos.

O Mountain Bike é praticado em estradas de terra, trilhas de fazendas, trilhas em montanhas e dentro de parques e até na Cidade.

---

Mountain Bike é um esporte que envolve resistência, destreza e auto-suficiência. Como é comum a prática do esporte em locais isolados, o aspecto de auto-suficiência é importante para que o ciclista consiga realizar pequenos reparos em sua bicicleta.

**Rapel (em francês: rappel)** é uma atividade vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações.

Trata-se de uma atividade criada a partir das técnicas do alpinismo o que significa que requer preocupação com a segurança do praticante. Este deve ter instruções básicas e acompanhamento de especialistas. Cursos preparatórios são indispensáveis.

A atividade é praticada essencialmente em grupo onde cada integrante deve preocupar-se com o companheiro, questionando qualquer situação que possa gerar um incidente e até um acidente.

Rappel é uma palavra que em francês quer dizer "chamar" ou "recuperar" e foi usada para batizar a técnica de descida por cordas. O termo veio da explicação do "criador" do rappel, Jean Charlet-Stranton, por volta de 1879, quando explicava a técnica: "je tirais vivement par ses bouts la corde qui, on se le rappelle..." que quer dizer em tradução livre "Quando chegava perto de meus companheiros eu puxava fortemente a corda por uma de suas pontas e assim a trazia de volta para mim...", ou seja, ele chamava a corda de volta ao terminar a escalada e a descida de uma montanha ou pico.



**Orientação (Corrida de Orientação)** é um desporto individual que tem como objetivo percorrer uma determinada distância em terreno variado e desconhecido, obrigando o atleta a passar por determinados pontos no terreno (postos de controle) e descritos num mapa distribuído a cada concorrente.

É permitido o uso de uma bússola.

Os tempos gastos para percorrer o trajeto são em função das capacidades físicas dos participantes, do treinamento de leitura de mapas e da rapidez para se orientar utilizando técnicas estabelecidas, assim como, das suas capacidades de adaptação ao terreno e da escolha correta dos itinerários.

Os percursos são de uma extrema variedade e as características do terreno podem ser diversas: areia, florestas mais ou menos densas, relevos mais ou menos acidentados, etc. O grau de dificuldade é estabelecido de acordo com a categoria dos atletas e conforme a sua idade (geralmente entre 10 e 80 anos).



---

Alguns espaços públicos que são utilizados pela população na cidade e municípios do Rio de Janeiro



Parque Madureira é um parque de 103,5 mil metros quadrados, inaugurado em 23 de Junho de 2012, situado no bairro de Madureira, Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro. É o terceiro maior parque da cidade, somente menor que o Parque do Flamengo e a Quinta da Boa Vista.



Aterro do Flamengo é um complexo de lazer da cidade do Rio de Janeiro, no Brasil.

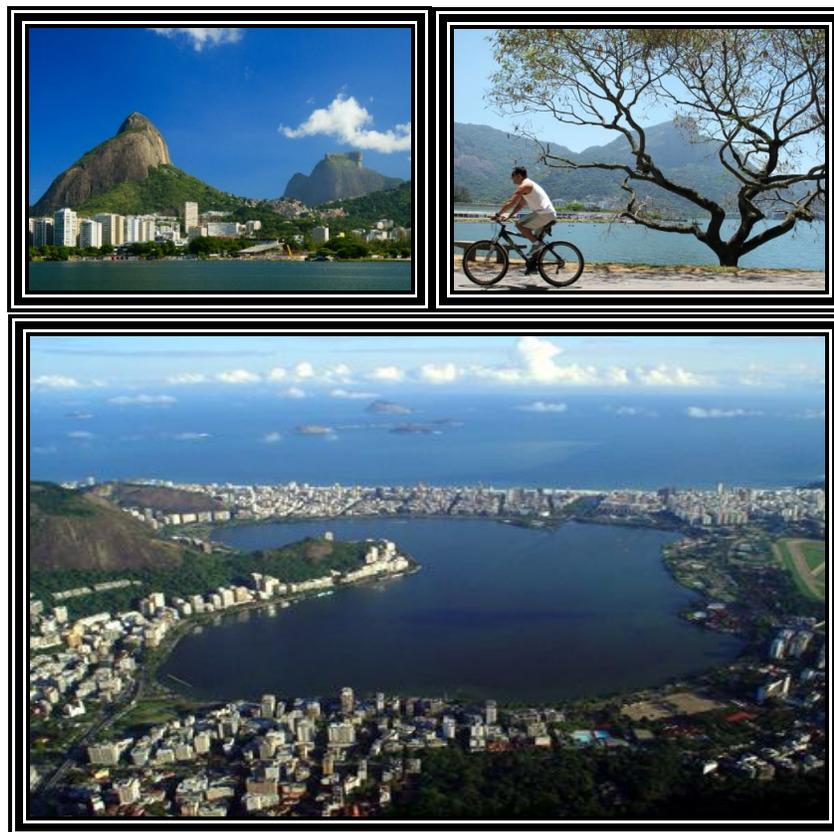


A Cidade das Crianças Leonel Brizola é um parque aquático e recreativo público criado no segundo governo de César Maia frente à prefeitura da cidade do Rio de Janeiro, tendo como finalidade o lazer das pessoas da área de Santa Cruz, e com baixo custo de acesso. É localizada no km 0 da Rodovia Rio-Santos. Conta com um moderno planetário em suas instalações.





Rodrigo de Freitas é uma lagoa localizada na Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro, no Brasil.



---

O Parque Ecológico Chico Mendes, ou Parque Natural Municipal Chico Mendes (PNMCM), é uma unidade de conservação pública situada no Recreio dos Bandeirantes, na cidade do Rio de Janeiro, Brasil. Foi assim batizado em homenagem ao líder seringueiro assassinado no Acre, em 1988.



Quinta da Boa Vista é um parque municipal no Bairro Imperial de São Cristóvão, na cidade do Rio de Janeiro, Brasil.





O Parque Natural Municipal Bosque da Barra é uma Unidade de Conservação Municipal de 50 hectares situado na Barra da Tijuca, zona Oeste do município do Rio de Janeiro, no Brasil.

Uma das áreas verdes mais visitadas da região, conta com uma ampla estrutura de lazer, que contempla, às margens de um grande lago, trechos arborizados, alamedas, quadras de vôlei, campos de futebol, grandes gramados, playgrounds e churrasqueiras de pedra, além de banheiros e pias para uso de seus frequentadores.



Parque Natural Municipal do Gericinó é um parque localizado em Nilópolis.







## 2. ACADEMIA. COMO USAR?

Neste capítulo, pretendemos refletir sobre a Musculação e demais atividades encontradas nas academias.

Abaixo segue um resumo descritivo informando sobre as características e benefícios de várias modalidades oferecidas pelas academias brasileiras que poderão lhe ajudar a ficar muito bem e em plena forma.

- **PILATES:** O método Pilates consiste na realização de exercícios de forma lenta, suave e fluida, demandando concentração e integração corpo/ mente. Numa aula calma e relaxante, o core permanece ativado para manutenção da postura correta durante o movimento solicitando assim intensa participação dos músculos abdominais. Seus benefícios remetem-se principalmente a consciência corporal, melhora da postura, alívio das dores posturais, aumento da flexibilidade, acentuado trabalho abdominal, dentre outros.

- **MUSCULAÇÃO:** Atividade individual na qual o aluno é avaliado e de acordo com suas capacidades e objetivos é elaborado um programa de exercícios específico para suas necessidades. A musculação não propicia apenas ganho de massa muscular mas pode contribuir para o emagrecimento, pois além do gasto calórico dispendido nas sessões o aumento muscular bem como a regularidade da atividade contribuem para elevação do metabolismo mesmo quando em repouso.

Tudo depende das metas traçadas em conjunto entre professor e aluno.

Os resultados são rápidos e influenciados por fatores como alimentação, suplementação alimentar, composição genética, sexo, assiduidade, especificidade do treinamento...

Pode-se direcionar o trabalho para hipertrofia (aumento de massa muscular), RML (resistência muscular localizada), melhora da postura, treinamento de atletas, profilaxia de lesões, entre outros.

- **GINÁSTICA AERÓBICA:** Ginástica em que se utilizam combinações coreográficas de movimentos com a finalidade de elevar a frequência cardíaca promovendo acentuado gasto calórico, melhora na capacidade cardiorrespiratória e condicionamento geral.

Ideal para quem precisa queimar umas gordurinhas!!!

- **STEP:** Plataforma de madeira ou outro material utilizada para subida e descida em diversas combinações coreográficas. Solicita acentuadamente os membros inferiores e demanda queima de gorduras como fonte energética para a atividade.

- **AERO-COMBATE:** Utiliza elementos do boxe e outras lutas para formar uma aula mista de aeróbica e luta. Melhora da função cardiorrespiratória, agilidade, ritmo... são desenvolvidos nesta atividade. Não podendo deixar de mencionar sua função na liberação de tensões, queima de gorduras e no aprendizado de elementos que favorecem a defesa pessoal.

- **JUMP:** Combinações coreográficas realizadas com o suplemento de uma cama elástica. Uma aula empolgante que promove acentuado gasto calórico.

- **MIX AERÓBICO:** Uma aula muito motivante que faz um misto de várias atividades aeróbicas como step, aeróbica, step, jump, dança, caminhada, corrida, bicicleta, circuito aeróbico, etc. Promove elevado dispêndio calórico, melhora na capacidade cardiorrespiratória, liberação de tensões, dentre outros benefícios. Constitui-se realmente numa atividade empolgante e motivante por não cair na rotina pela diversidade de recursos e modalidades.

- **GINÁSTICA LOCALIZADA:** Com a utilização de sobrecarga de barras, halteres, caneleiras e outros recursos promove um eficiente trabalho muscular através de exercícios localizados.

- **CIRCUITO (AERÓBICO E/ OU LOCALIZADO):** Exercícios realizados sequencialmente em estações intercaladas e previamente determinadas. Ideal para quem tem pouco tempo ou não gosta de ficar muito na academia, pois existem sessões que chegam a durar apenas 35 minutos. Pode ser predominantemente aeróbico (para emagrecimento), localizado (para enrijecimento muscular), ou um misto intercalando as duas atividades (parte aeróbica e localizada).

- **ABDOMINAL:** Exercícios localizados para enrijecimento e definição da musculatura abdominal.

- **GAP (GLÚTEO, ABDÔMEM E PERNA):** Aula de ginástica focada no estímulo aos grupamentos musculares que mais interessam a mulher: glúteo, abdômem e pernas.

- **ALONGAMENTO:** Aula que utiliza exercícios para alongar os músculos, melhorar a flexibilidade e a postura.

- **EXERCÍCIOS NA SALA DE BOXE:** Na sala de boxe composta por saco, pêra, bate e volta, raquete para soco, corda, e outros recursos, através de combinações de socos, chutes e golpes diversos realiza-se uma atividade física enquanto tensões são liberadas e elementos que favorecem a defesa pessoal são treinados.

- **ORIENTAÇÃO PARA CAMINHADA:** Avaliação física para acompanhar os progressos, monitoramento da FC e indicação da zona alvo de treinamento e consulta com dicas importantes para quem deseja adotar a caminhada como atividade física regular para promoção da saúde e estética corporal.

- **RITMOS:** Aula que enfatiza o conhecimento e assimilação de passos básicos de vários ritmos e o aprendizado de coreografias dos mais variados estilos musicais que são ensaiadas para incrementar o repertório do aluno e estimular sua criatividade. Também há para os alunos a possibilidade de participação em apresentações e em eventos diversos junto ao grupo de dança.

- **HIDROGINÁSTICA:** Aula de ginástica que acontece dentro da piscina aproveitando as propriedades da água para oferecer resistência e diminuir o impacto sobre as articulações.

- **SPINNING:** Em sala apropriada os alunos em grupo e sob o comando do professor simulam trajetórias a serem percorridas e realizam performances em suas bicicletas ao som de músicas aceleradas com o incremento de jogo de luzes e as vezes até cenários no telão.

O mercado de academias, movimenta no mundo US\$ 72,7 bilhões por ano e o Brasil é líder na América do Sul movimentando mais de R\$ 2 bilhões anuais. Segundo a Associação Brasileira de Academias (ACAD Brasil), o mercado brasileiro de fitness passou de quatro mil academias em 2000 para mais de 22 mil em 2012.

O Brasil conta com 26700 academias de ginásticas, dados referentes a uma pesquisa realizada pela "Central Mailing List", empresa especialista em fornecer banco de dados. Em três anos entre 2009 e 2011, São Paulo subiu para 2737 academias, Minas cresceu para 970 e o Rio veio logo depois com 967 academias.

---



## **2.1 - BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO**

Entrar numa academia para treinar por saúde ou por estética é algo que os brasileiros vem adotando cada vez mais no dia a dia, as salas cheias apontam que o Brasil já é o segundo no mundo em número de academias. Uma das atividades mais procuradas é a Musculação. Vamos conhecer melhor sobre essa atividade.

O treinamento de força, conhecido popularmente como musculação é uma forma de exercício contra-resistência, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos esqueléticos. Utiliza a força da gravidade (através de barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas para opor forças aos músculos que, por sua vez, devem gerar força oposta através de contrações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.

Esta forma de treinamento físico é utilizada para fins atléticos (através da melhora no desempenho de atletas), estéticos (no desenvolvimento do volume muscular) e de saúde (auxiliando no tratamento de doenças musculares, ósseas, metabólicas, melhora na mobilidade, postura etc.).

A musculação tem uma forte relação com a hipertrofia muscular que é uma resposta fisiológica caracterizada pelo aumento do volume dos músculos decorrentes de estímulos gerados pelo exercício físico. Esta resposta é uma adaptação ao estresse decorrente do aumento de tensão e/ou pH gerados no tecido muscular. A musculação é a forma mais eficiente de obter hipertrofia muscular.

A hipertrofia não se deve somente à musculação. É necessária uma dieta adequada para suprir a perda de energia e possibilitar a construção do músculo. Uma dieta inadequada acompanhada de musculação pode resultar em perda de conteúdo proteico no tecido muscular, pois o corpo utilizará as proteínas dos músculos para suprir as demandas energéticas.

Ao contrário do que muita gente pensa, a prática não traz prejuízos para a saúde dos jovens, desde que seja feita com a orientação de profissionais capacitados, melhor seria com profissionais de educação física. Na adolescência surgem as inseguranças com relação ao corpo e a aparência. Nessa fase muitos jovens decidem recorrer à musculação em busca da forma física perfeita. A malhação tornou-se então uma atividade procurada cada vez mais cedo. O desejo de ingressar em uma academia para a prática da modalidade gera dúvidas nos pais, que não sabem se a atividade pode trazer problemas para a saúde dos filhos.

Estudos recentes comprovam os fatores positivos no desenvolvimento dos adolescentes. “Não há nada que impeça a prática da musculação, desde que a atividade seja bem orientada.

A musculação é recomendada para jovens a partir dos 12 anos, mas há restrições na prática de acordo com o biofísico, a idade e o sexo. Os exercícios devem começar leves, com pouca carga e não muito complexos. A Carga e a frequência devem ser dosadas de acordo com o nível de desenvolvimento do praticante.

Os benefícios da musculação já são bem conhecidos: “Aumento da força, melhora da autoestima, correção da postura, chance de socialização, aumento da concentração, maior flexibilidade e condicionamento físico, aumento da densidade mineral dos ossos, evitando posteriormente doenças ósseas, e principalmente, a atividade afasta os jovens do sedentarismo”.

---

Qualquer atividade física, tem seus riscos, por isso, devemos ter atenção para alguns cuidados. Porém considerando a musculação o maior risco, está na prática sem orientação, que pode leva-lo a realização de forma incorreta dos exercícios, ocasionando sérios problemas e riscos para sua saúde. Desta forma é indicado sempre procurar um profissional habilitado e qualificado para instruir da melhor forma possível a prática da atividade, respeitando as características individuais e os objetivos dos alunos. Lembramos ainda que antes do início da prática, seja feita uma avaliação médica e uma avaliação funcional ou física que iremos voltar a falar mais a frente.



## 2.2. PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO: RESISTÊNCIA AERÓBICA / ANAERÓBICA

Para Tubino os cinco princípios do Treinamento Esportivo são: O Princípio da Individualidade Biológica, O Princípio da Adaptação, O Princípio da Sobrecarga, O Princípio da Continuidade, O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade (TUBINO, 1984). Segundo Tubino: “Antes de passar ao estudo de cada princípio, é importante enfatizar que os 5 princípios se interrelacionam em todas as suas aplicações.” Estélio Dantas atualizando o elenco dos cinco princípios preconizados por Tubino, incluiu mais um: O Princípio da Especificidade (DANTAS, 1995).

- ✓ **Individualidade biológica** o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz que com que não existam pessoas iguais entre si. Cada ser humano possui uma estrutura e formação física e psíquica própria, neste sentido, o treinamento individual tem melhores resultados, pois obedeceria as características e necessidades do indivíduo.
- ✓ **Adaptação** é um dos princípios da natureza. Não fosse a capacidade de adaptação, que se mostra de diferentes modos e intensidades, várias espécies de vida não teriam sobrevivido ou conseguido sobreviver por longos tempos e em diferentes ambientes. “Capacidade de adaptação” ou “adaptabilidade” é o nome que se dá à diferente assimilação dos estímulos. “Definindo-se Homeostase, de acordo com CANNON, como o equilíbrio estável do organismo humano em relação ao meio ambiente, e sabendo-se que esta estabilidade modifica-se por qualquer alteração ambiental, isto é, para cada estímulo há uma resposta, e, ainda, entendendo-se por estímulos o calor, os exercícios físicos, as emoções, as infecções, etc., conclui-se, com base num grande número de experiências e observações de diversos autores, que em relação ao organismo humano:
  - estímulos débeis => não acarretam consequências;
  - estímulos médios => apenas excitam;
  - estímulos médios para fortes => provocam adaptações;
  - estímulos muito fortes => causam danos.” (ibidem, 1984, p. 101).

- ✓ **Sobrecarga:** Imediatamente após a aplicação de uma carga de trabalho, há uma recuperação do organismo, visando restabelecer a homeostase” (DANTAS, 1995, p. 43). Tubino (1984) cita algumas indicações de aplicação do Princípio da Sobrecarga, referenciado nas variáveis: Volume (Quantidade) e Intensidade (Qualidade); em vários Tipos de Treinamento, como: Contínuo, Intervalado, em Circuito, de Musculação, de Flexibilidade e Agilidade, e Técnico.



- ✓ **Continuidade:** Este princípio está intimamente ligado ao da adaptação, pois a continuidade ao longo do tempo é primordial para o organismo, progressivamente, se adaptar. A condição atlética só pode ser conseguida após alguns anos seguidos de treinamento e, existe uma influência bastante significativa das preparações anteriores em qualquer esquema de treinamento em andamento. Para Tubino (1984), estas duas premissas explicam o chamado Princípio da Continuidade.
- ✓ **Volume e Intensidade:** este princípio está intimamente ligado ao da sobrecarga, pois o aumento das cargas de trabalho é um dos fatores que melhora a performance. Este aumento ocorrerá por conta do volume e devido à intensidade. Para Tubino (1984), pode-se afirmar que os êxitos do treinamento, independente da especialização esportiva, estão referenciados a uma grande quantidade (volume) e uma alta qualificação (intensidade) no trabalho, sendo que, estas duas variáveis (volume e intensidade) deverão sempre estar adequadas as fases de treinamento, seguindo uma orientação de interdependência entre si. Ainda segundo Tubino: “Na maioria das vezes, o aumento dos estímulos de uma dessas duas variáveis é acompanhado da diminuição da abordagem em treinamento da outra” (ibidem, 1984, 110). Nem sempre as variáveis volume e intensidade estão claramente explícitas ao treinador para que este possa definir um treinamento ou ação baseado na relação entre estas. Portanto, utilizando o bom senso, na dúvida nunca se deve arriscar ou colocar o atleta ou praticante em risco. Um bom treinador consegue enxergar com maior clareza a relação de interdependência entre volume e intensidade de um treinamento ou ação de atividade.  
Exemplo: N<sup>o</sup> de séries x N<sup>o</sup> de Repetições
- ✓ **Princípio da Especificidade:** Quando todo o trabalho de preparação passou a ser feito de forma sistêmica, integrada e voltada para objetivos claramente enunciados. Então, se a especificidade do movimento, e conseqüentemente da modalidade esportiva, está atrelada à memória do gesto motor, de seu treinamento, podemos dizer que o Princípio da Especificidade está ligado diretamente aos gestos específicos de uma determinada modalidade e o treinamento utilizado para o aprendizado e o desenvolvimento destes respectivos gestos específicos.

### 2.3 - ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO.

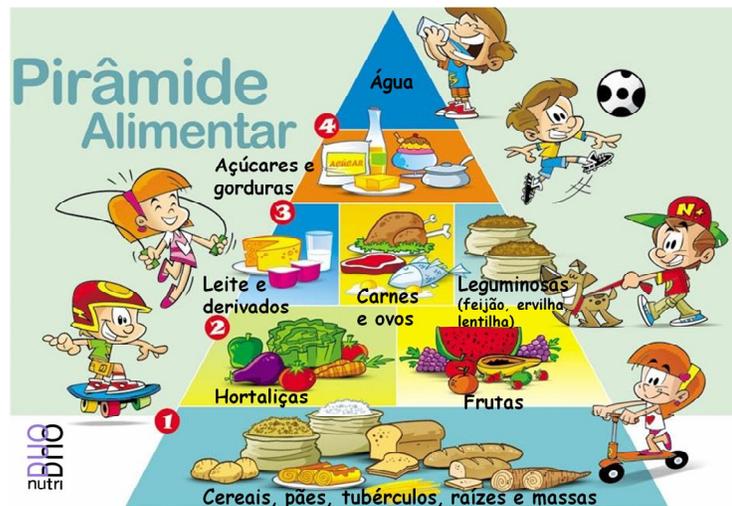
A alimentação é à base da saúde e da vida. Um componente fundamental para ter uma boa qualidade de vida. Todos precisam se alimentar e isso deve ser feito de maneira balanceada e diversificada. A possibilidade de obter nutrientes de que o organismo necessita depende da quantidade e da diversidade dos alimentos ingeridos.

Além disso, é necessário também manter o peso corporal, combater a obesidade, praticar esporte, diminuir o consumo exagerado de certos alimentos entre outros fatores.

Tendo uma alimentação equilibrada e balanceada, o indivíduo terá maior rendimento no trabalho, esporte, estudos e na vida.

Para a elaboração de uma dieta balanceada e equilibrada necessita de diversas variáveis. No entanto, a avaliação nutricional determina o estado nutricional do indivíduo. Realizada através da análise da história clínica, dietética e social; dados antropométricos (altura, peso, padrões de peso, peso por altura e padrões de crescimento), dados bioquímicos e interações de drogas-nutrientes.

Os suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não podem ser consumida em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa.



A grande vantagem dos suplementos é a pouca quantidade de gordura presente neles.

Alguns suplementos proteicos

- Albumina,
- Whey Protein,
- Caseína,
- Proteína de soja,
- Levedura de cerveja,
- Creatina
- PowerMax
- Carboidratos
- MaltoDextrina,
- Dextrose,
- Hipercalóricos em geral

O uso de suplementos cresce no mercado e milhares de pessoas buscam esse tipo de produto na esperança de mais saúde, beleza e rendimento. As promessas de resultados feitas pelos fabricantes geralmente não possuem qualquer respaldo científico ou são embasadas em pesquisas encomendadas.

O uso de substâncias que melhorem o rendimento é uma prática antiga no meio esportivo, mas o que é um suplemento?

Burke & Read classificam os suplementos em duas grandes categorias: os suplementos dietéticos e os auxiliares ergogênicos. Os suplementos dietéticos são similares aos alimentos em relação aos nutrientes fornecidos, são produtos práticos para ingestão durante atividade, podem servir como auxiliares no aumento do consumo energético ou do aporte vitamínico-mineral. Entre eles estão: as bebidas esportivas (com CHO e eletrólitos), os suplementos com alto teor de CHO (como os geis de CHO), os multivitamínicos, vitamínicos, suplementos minerais, refeições líquidas e os suplementos à base de cálcio. Por eliminação, o restante das substâncias ingeridas de forma suplementar a alimentação seria considerado auxiliador ergogênico. Os suplementos dietéticos não promovem aumento de desempenho. O resultado melhor na performance seria uma consequência da capacidade em atender uma demanda nutricional. Ou seja, o atleta não ficaria mais forte ou mais rápido devido ao suplemento, mas conseguiria manter-se em atividade mais tempo, por exemplo. Já o auxiliador ergogênico teria a capacidade de aumentar a performance, fornecendo substâncias que fisiologicamente não fariam parte da demanda nutricional. Outras classificações surgiram e alguns autores classificam todos os suplementos como sendo ergogênicos porque de uma forma ou de outra eles auxiliam na performance.

Na verdade a grande diferenciação que se deve fazer é: existem substâncias que podem agir alterando processos metabólicos e genéticos diferentemente dos alimentos e existem produtos que simplesmente fornecem os nutrientes que normalmente viriam da alimentação de outra forma. É a linha que divide o que seria considerado suplementação nutricional do que se aproxima do doping. Dessa forma, quem consome suplementos e participa de eventos esportivos, deve estar atento para o conteúdo REAL do suplemento para não ingerir substâncias proibidas, fato que já ocorreu com atletas importantes, que foram condenados por doping e que depois provou-se que a substância provinha de produtos comercializados como "suplementos alimentares".

Devemos ter ciência que o uso exagerado de qualquer substância pode causar sérios danos no organismo, neste caso toda e qualquer substância deve ser prescrito por um profissional habilitado da área de saúde e para atletas em fase de treinamento.

## 2.4 - FLEXIBILIDADE, ALONGAMENTO E RELAXAMENTO

**Flexibilidade** pode ser definida como a capacidade dos tecidos corporais em permitir, sem danos ou lesões, a ampla movimentação em uma articulação ou grupos de articulações ou então, como a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento. Embora exista vasta literatura científica sobre o assunto, ainda não há consenso quanto a definição precisa da flexibilidade e outras definições podem ser encontradas.

A flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações e nos movimentos corporais, sendo comum, em um dado indivíduo, que sua amplitude máxima seja boa para determinados movimentos e limitada para outros, representando o que se convencionou denominar especificidade da flexibilidade. Ela também é específica para o tipo de ação realizada pela articulação.



**Alongamento** é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade.

Praticá-lo é muito comum em atividades físicas esportivas como ginástica e corrida, atividades não esportivas como a ioga e o balé, e em reabilitação como a fisioterapia. Os exercícios de alongamento devem ser realizados, preferencialmente após um bom aquecimento, como corrida leve ou exercícios calistênicos (Reconhecida como uma forma de encarar os exercícios físicos, sistematiza-los e exercita-los de forma a atingir todos os segmentos corporais - cabeça, tronco, membros - implicando em exercícios com ou sem acompanhamento rítmico), pois a temperatura muscular geral ou específica afeta a flexibilidade. Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade.

Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade, o que o torna uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.

Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade. Mesmo quem apresenta algum problema específico pode fazer alongamentos, mas com menos intensidade.

Quando feitos de maneira adequada, os alongamentos trazem os seguintes benefícios: reduzem as tensões musculares; relaxam o corpo; proporcionam maior consciência corporal; deixam os movimentos mais soltos e leves; previnem lesões; preparam o corpo para atividades físicas, e ativam a circulação.

## **2.5 - ATIVIDADE FÍSICA NA 3ª IDADE**

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além dos benefícios já citados anteriormente pela atividade aeróbica existem também importantes benefícios do treinamento de força muscular no adulto e na terceira idade:

- Melhora da velocidade de andar
- Melhora do equilíbrio
- Aumento do nível de atividade física espontânea
- Melhora da auto-eficácia
- Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea
- Ajuda no controle do Diabetes, artrite, Doença cardíaca
- Melhora da ingestão alimentar
- Diminuição da depressão

Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. O exercício contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos:

- Fortalece os músculos das pernas e costas;
  - Melhora os reflexos;
  - Melhora a sinergia motora das reações posturais;
  - Melhora a velocidade de andar;
  - Incrementa a flexibilidade;
  - Mantém o peso corporal;
  - Melhora a mobilidade;
  - Diminui o risco de doença cardiovascular.
-

---

Segundo dados científicos a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação a aposentadoria.

Fonte(s): Extraído do artigo - Vida ativa para o novo milênio  
Victor K. R. Matsudo - Revista Oxidologia set/out: 18-24, 1999  
Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul

## **2.6 - AVALIAÇÃO FUNCIONAL**

A Avaliação Funcional é um conjunto de teste e perguntas que possibilita um maior conhecimento sobre o aluno. Proporciona maior eficiência, motivação e segurança ao treinamento. A seleção de testes e exercícios deve ser personalizada e os resultados observados na avaliação serão os norteadores da prescrição de exercícios em função dos objetivos propostos. São avaliados o Percentual de Gordura Ideal, o Nível de Condicionamento Físico atual, o nível nutricional (IMC), Risco Cardíaco, a Flexibilidade e a Postura. Adequando a Prescrição, a Orientação e o Programa de Treinamento Personalizado.

A utilização da avaliação funcional serve para medir o grau de dificuldade que este o aluno se encontra e tentar promover uma melhor capacidade funcional juntamente com uma qualidade de vida mais produtiva, até mesmo para suas atividades de vida diária. Toda pessoa que inicia qualquer atividade física deve se submeter a uma avaliação física. Ela analisa os limites físicos da pessoa.

Podemos considerar como objetivos da Avaliação:

- Avaliar o seu condicionamento físico antes e durante o programa de treinos;
- Auxiliar na montagem de um programa de treino seguro a sua saúde e eficiente para alcançar os seus objetivos;
- Avaliar a sua postura;
- Avaliar as falências físicas como flexibilidade, resistência muscular localizada, potência, equilíbrio e força.
- Verificar medidas antropométricas, porcentagem de gordura, de vísceras, ossos, músculos (através de dobras cutâneas ou da bioimpedância, com corrente elétrica);
- Através da Anamnese, verificar seu histórico clínico e ortopédico o que nos permite conhecer melhor nossos alunos e seus objetivos;
- Quanto maior o número de informações do aluno, mais personalizada será a planilha de treinos, levando em conta a capacidade individual de cada um.

### **IMC e IAC**

#### **O que é IMC e para que serve?**

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida do grau de obesidade uma pessoa. Através do cálculo de IMC é possível saber se alguém está acima ou abaixo dos parâmetros nutricionais ideais de peso para sua estatura. ***O IMC, que é o sistema mais antigo, mede o índice de massa corporal relacionando o peso e a altura. Não considera a massa muscular, considerando as pessoas muito fortes (pesadas) como obesas. O IMC mostra o volume da pessoa, o quanto de massa tem distribuída. E o IAC diferencia a massa gorda (gordura) da massa magra (músculos).***

---

**Como Calcular IMC**

Para fazer o cálculo do IMC basta dividir seu peso em quilogramas pela altura ao quadrado (em metros). O número que será gerado deve ser comparado aos valores da tabela IMC para saber se você está abaixo, em seu peso ideal ou acima do peso.

$$\frac{\text{PESO}}{\text{Alt}^2}$$

Por exemplo, se você pesa 60Kg e mede 1,67m, você deve utilizar a seguinte fórmula para calcular o IMC:

$$\text{IMC} = 60 \div 1,67^2$$

$$\text{IMC} = 60 \div 2,78$$

$$\text{IMC} = 21,5$$

Tabela IMC Acima de 20 anos.

IMC	REFERÊNCIA	IMPLICAÇÕES E RISCOS	PROGRAMA SUGERIDO
menos de 15	Abaixo do peso I	Anorexia, bulimia, osteoporose e auto consumo de massa muscular.	<a href="#">Ganhar Peso</a>
15 a 18.5	Abaixo do peso	Transtornos digestivos, debilidade, fadiga crônica, stress, ansiedade e difusão das hormonas.	<a href="#">Ganhar Peso</a>
18.6 a 24.9	Peso Normal	Estado normal, bom nível de energia, vitalidade e boa condição física. Mantenha o seu peso e IMC.	<a href="#">Suplementos</a>
25 a 29.9	Acima do peso	Fadiga, problemas digestivos, problemas circulatórios, má circulação nas pernas e varizes.	<a href="#">Programa Inicial</a>
30 a 39.9	Obesidade I	Diabetes, angina de peito, enfartes, trombo flebites, arteroscleroses, embolias, alterações menstruais.	<a href="#">Programa Plus</a>
40 ou mais	Obesidade II	Falta de ar, apneia, sonolência, trombose pulmonar, úlceras varicosas, cancro do cólon, uterino e mamário, refluxo esofágico, discriminação social, laboral e sexual.	<a href="#">Programa Plus</a>

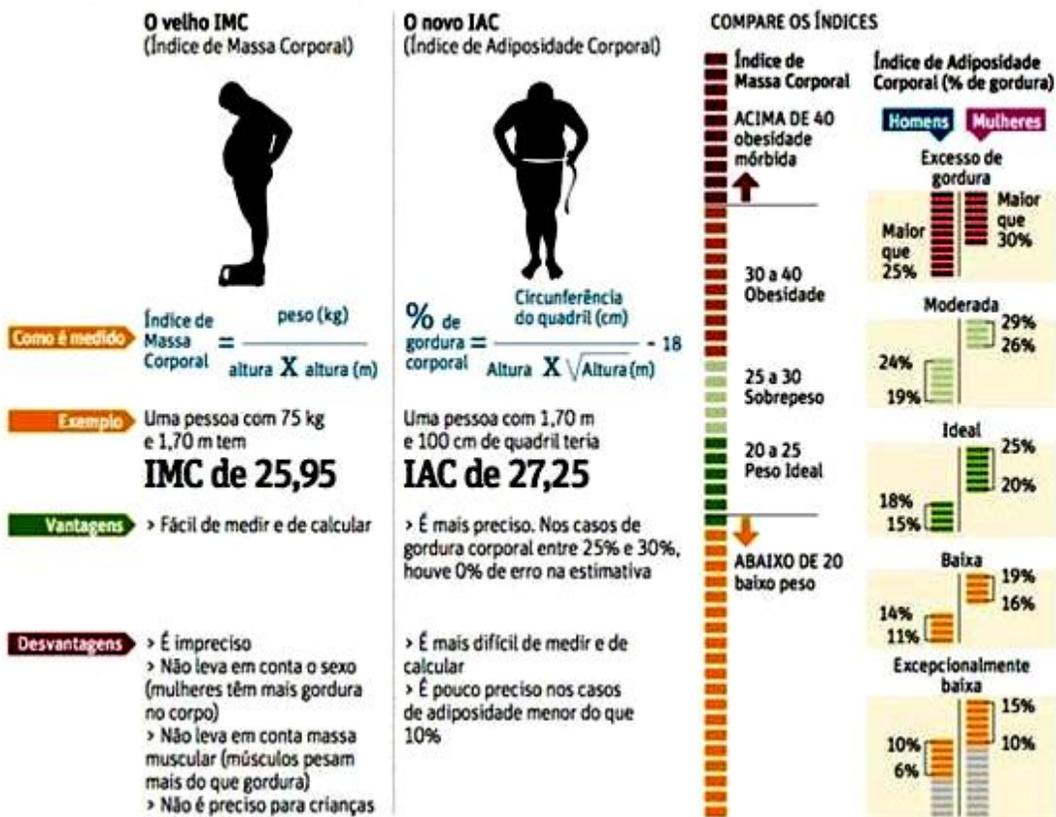
Fonte: <http://como-emagrecer.com/calculo-de-imc.html>

**IAC: Novo Índice de Adiposidade Corporal**

Assunto que foi abordado em duas questões do ENEM 2011, o IAC significa Índice de Adiposidade Corporal. É um novo método que usa o tamanho dos quadris para medir a gordura do corpo. Isso significa que as mulheres com grandes quadris podem ser consideradas acima do peso ou obesas! De acordo com o IAC (gordura do corpo), quanto maior a circunferência dos quadris em relação à altura, maior a chance de estar acima do peso.

**GORDURA EM ESCALA**

Novo cálculo parte da altura e da medida do quadril



Para calcular o IAC utiliza-se a seguinte fórmula: divide-se a medida da circunferência do quadril pela altura multiplicada pela raiz quadrada da altura, diminuindo 18 do resultado final. Vamos fazer um exemplo: 1,60 de altura, 80cm de quadril  
 $IAC = [ 80 / (1,60 \times \sqrt{1,60}) ] - 18 = [ 80 / 2,016 ] - 18 = [ 39,68 ] - 18 = 21,68$

Como interpretar o resultado:

	Adiposidade Normal	Sobrepeso	Obesidade
<b>Homens</b>	8 a 20	21 a 25	Acima de 25
<b>Mulheres</b>	21 a 32	33 a 38	Acima de 38

## FREQUÊNCIA CARDÍACA

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



É muito importante controlar a frequência cardíaca (FC) durante os exercícios para que estes sejam executados de maneira segura e eficiente, melhorando o nível de condicionamento do indivíduo.

A medição dos batimentos cardíacos pode ser feita manualmente ou através de pulsômetros ou frequencímetros (relógios que possuem uma fita torácica com sensores e transmissores que indicam os batimentos cardíacos).

O controle da intensidade da atividade física, inclusive no meio de competições, é de extrema importância. A frequência cardíaca máxima está relacionada também à idade da pessoa. Com o passar dos anos, o número de batimentos cardíaco máximo vai diminuindo (cerca de 10 batimentos por minuto por década).

### **Alguns fatores podem interferir na medição da FC:**

- Posição do corpo: deitado ou imerso na água a FC é mais baixa do que em pé.
- Temperatura: quanto mais alta a temperatura, mais alta a FC.
- Sexo: as mulheres têm a FC geralmente de 5 a 7 bpm mais elevada que os homens com o mesmo condicionamento físico.
- Estado de ânimo: quanto mais tensão tiver o indivíduo, mais alta será a sua FC.
- Quem fuma ou ingere bebida com cafeína tem a FC aumentada.

**Tabela de Frequência Cardíaca Geral Para Homens**

Idade	F.C. Máxima	Fat Burning zone (60% a 75% da F.C. Max.)	Cardio Training zone (75% a 85%)
20	200	120-150	150-170
25	195	117-146	146-166
30	190	114-142	142-162
35	185	111-138	138-157
40	180	108-135	135-153
45	175	105-131	131-149
50	170	102-127	127-145
55	165	99-123	123-140
60	160	96-120	120-136
65	155	93-116	116-132
70	150	90-112	112-127
75	145	87-108	108-125
80	140	84-105	105-119

**Tabela de Frequência Cardíaca Geral Para Mulheres**

Idade	F.C. Máxima	Fat Burning zone (60% a 75% da F.C. Max.)	Cardio Training zone (75% a 85%)
20	206	123-154	154-175
25	201	120-150	150-170
30	196	117-147	147-166
35	191	114-143	143-162
40	186	111-139	139-158
45	181	108-135	135-153
50	176	105-132	132-149
55	171	102-128	128-145
60	166	99-124	124-141
65	161	96-120	120-136
70	156	93-117	117-132
75	151	90-113	113-128
80	146	87-109	109-124

Fonte: <http://g1.globo.com/platb/bem-estar-prepare-se/2011/05/24/voce-sabe-medir-a-sua-frequencia-cardiaca/>  
<http://cyberdiet.terra.com.br/frequencia-cardiaca-de-treino-12-1-12-35.html>

### 3. LUTAS: REFLETINDO A PRÁTICA

Luta (em inglês: wrestling) é uma arte marcial que utiliza técnicas de agarramento como a luta em clinch, arremessos e derrubadas, chaves, pinos e outros golpes do grappling. Uma luta é uma competição física entre dois (às vezes mais) competidores ou parceiros de sparring, que tentam ganhar e manter uma posição superior. Há uma grande variedade de estilos, com diferentes regras tanto nos estilos tradicionais históricos, quanto nos estilos modernos. Técnicas de luta foram incorporadas por outras artes marciais, bem como por sistemas militares de combate corpo-a-corpo.

Como esporte, com exceção do atletismo, a luta é o esporte mais antigo de que se tem conhecimento, e que se pratica ininterruptamente ao longo dos séculos de maneira competitiva.

#### 3.1. Reflexão sobre o MMA



O MMA é definido como uma modalidade de luta onde os praticantes não precisam seguir um estilo específico de arte marcial. Vem daí o nome “técnico” do esporte: Mixed Martial Arts (Artes Marciais Mistas). O esporte possibilita ao praticante utilizar qualquer golpe ou técnica das mais diferentes artes marciais como o boxe, jiu-jítsu, caratê, judô, muaythai, entre outras. O bom lutador é aquele que domina boa parte dos principais golpes de uma grande variedade de artes marciais e sabe aplicá-los no momento certo (BRANDÃO, 2011).

A mesma autora afirma que ao contrário do que todo mundo acha, não “vale tudo” no MMA. O esporte vem evoluindo e profissionalizando-se de tal maneira que as regras estão cada vez mais rígidas. O intuito de toda esta evolução é preservar cada vez mais a integridade física do atleta. Os praticantes estão cada vez mais técnicos e preparados.

Há no Brasil discussões em torno da prática do MMA, pois para alguns incentiva a violência, criando com isso pessoas que podem sair das academias dispostas a brigar. Do outro lado existe o grupo que defende como mais um esporte, e é capaz de trazer várias vantagens a seus praticantes, diminuindo o estresse, desenvolvendo a disciplina e propiciando um grande gasto calórico.

Mais do que isso devemos refletir sobre esta modalidade ser considerada esporte ou violência? O esporte tem em sua identidade, nos tornar ativo, saudáveis e a busca constante de nosso bem estar físico, social e psíquico. E estes ideais caminha na contra mão de uma atividade com tanta violência e agressividade que pode causar danos irreversíveis, além do sangue e hematomas causados pela pancadaria.

Essa atividade, promove ainda uma manifestação agressiva por parte dos expectadores, formando uma sociedade insensível e violenta. Contrapondo com a sociedade mais humanitária e justa que almejamos. Essa atividade nos remete aos tempos antigos, já superado pela humanidade onde o poder era exercido pela força e havia uma imensa necessidade de sangue e pancadaria, como acontecia com os gladiadores na antiga Roma.

Até que ponto essa demonstração extremamente agressiva de força não torna nossas crianças seres insensíveis, competitivos e ganhando valores sádicos e perversos?

### **3.2 - Defesa pessoal (Defesa Pessoal, Inteligência Emocional, Luta X violência)**

Muitas são as versões, e os questionamentos, a respeito da origem da Defesa Pessoal, ou sobre qual Arte Marcial originou a Defesa Pessoal. Segundo alguns estudiosos, “a Defesa Pessoal nasceu da necessidade da sobrevivência do homem diante das situações de risco”. Segundo a maioria dos mestres, e alguns historiadores do assunto, a defesa pessoal é antecessora das artes marciais. As técnicas de luta utilizadas nos vários conflitos da humanidade, sejam ideológicos, territoriais, ou de qualquer outra etiologia, mostram a defesa pessoal sem nenhuma definição de estilo ou modalidade e sim definida como a Arte de Guerra. As escrituras milenares de Sun Tzu, conhecidas como A Arte da Guerra, trazem ensinamentos para as diversas áreas da vida. A integridade física e a defesa da vida também estão descritas em suas linhas.

Relatos históricos nos fazem perceber que a Defesa Pessoal, ou a necessidade de autodefesa, foi a mãe das Artes Marciais, estas, variando em muitos aspectos como, cultura, religião, características estrutural de um povo etc. Mas em todos os estilos objetiva-se a garantia da integridade pessoal. Seja utilizada em guerras, seja por indivíduos pacatos que pretendem garantir seu direito de paz, mesmo que para isso tenham que se utilizar da força necessária. Isso nos traz a outra garantia que temos sobre a origem da Defesa Pessoal: ela foi criada para que pessoas mais fracas, através do conhecimento técnico, possam superar pessoas mais fortes em um combate ou situação de risco. Como exemplo, temos a história da origem do Jiu-Jitsu, arte marcial de origem indiana, mas difundida mundialmente pelo estilo brasileiro da família Gracie. Há cerca de 2500 anos, nascia, ao norte da Índia, o príncipe SIDDHARTHA GAUTAMA, membro da tribo SAKYA. Homem culto e de grande inteligência, lançou as bases da religião que traria o seu nome e logo desenvolve-se por toda a Índia.

Dentre seus seguidores – monges de longínquos mosteiros obrigados a percorrer pelo interior da Índia, em longas caminhadas, tendo de se defender contra assaltos de bandidos que infestavam a região – apareceram aqueles que realmente são os criadores da luta que permitia sua defesa sem o uso de armas atentatórias à moral de sua religião. Assim nasceu o JIU-JITSU – com o espírito de defesa que é a sua essência.

A aplicação de leis físicas, tais como “sistema de alavanca, momento de força, equilíbrio, centro de gravidade e o estudo minucioso dos pontos vitais do corpo humano” propiciou a seus criadores fazer do JIU-JITSU uma arte científica de luta. Vale salientar que dessa mesma origem, dessa mesma semente, saíram vários estilos de Autodefesa, como por exemplo, o Aikido e outras Artes que, como o Judô, que têm em sua essência os princípios das alavancas e da utilização da força do oponente contra ele mesmo.

Defesa Pessoal é o conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos de Artes Marciais, que objetivam promover a defesa pessoal própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais. Ou seja, “Defesa Pessoal é agir, reagir ou não agir”.

### **3.3 - A luta no CSM**

#### **JUDÔ**

Jigoro Kano (1860-1938), em 1882, partindo das técnicas do Jiu-Jitsu, idealizou o Judô. Kano estudou diversas escolas de Jiu-Jitsu e depois selecionou diversas técnicas e estabeleceu novos princípios, eliminou golpes perigosos e aperfeiçoou outros, criando um estilo de luta renovado. Isso aconteceu no templo Eisho, em Tóquio no Japão. A palavra Judô significa “Caminho suave” (TUBINO et al, 2007).

O objetivo é de projetar o adversário para o chão, para marcar pontos. Ao final do tempo de luta, ganha quem tiver mais pontos. Projetando em decúbito dorsal (de costas) o adversário, a luta é encerrada e é dada a vitória, ao atleta, independente de pontuação. Atualmente o esporte é dividido por peso e faixa etária. No alto rendimento, a divisão é somente por peso.

Sendo uma modalidade olímpica extremamente organizada e respeitada em nível internacional, é natural que seja muito procurada pelos alunos. O CSM oferece o Judô em todas as unidades, sendo que algumas unidades oferecem na Educação Física curricular e outras não. No extraclasse, são oferecidas diversas turmas em diferentes horários, em todas as unidades, sendo as vagas muito concorridas, a ponto de ter grandes filas de espera. Anualmente, é realizado um exame de faixas com os alunos do extraclasse, que é chancelado pela federação da modalidade, que analisa a evolução técnica do discente. A equipe mista de Judô da escola é muito bem estruturada e tradicional, representando o CSM em competições intercolégiais regionais e nacionais, além de eventos internos e festivais organizados por outras escolas e academias.

Referência: • TUBINO, Manoel José Gomes; GARRIDO, Fernando Antonio Cardoso; TUBINO, Fabio Mazern. Dicionário Enciclopédico Tubino do Esporte. Rio de Janeiro: SENAC RIO, 2007.

---

## **CARATÊ**

Os emigrantes chineses introduziram o CHUAN-FA/QUANFA na pequena ilha de Ryu Kyu (Japão), entre os séculos XIV e XV. Essa influência crescente no Japão favoreceu a absorção da "Arte de defesa Chinesa sem Armas com Mãos Abertas". A proibição do uso de armas, em 1450, por Shohashi, rei de Ryu Kyu, e em 1609, pelos samurais, permitiu a evolução das técnicas. Em 1916 o mestre Gichin Funakoshi, apresenta a arte marcial publicamente no Japão. E, em 1932, Funakoshi estabelece o nome definitivo Karate-Do: Kara (vazio), te (mão) e Do (caminho), passando a compor o nome do esporte. No Caratê, há duas formas de competição: Kumite e Kata. No Kumite (a luta), o objetivo é marcar mais pontos, com o "golpe definitivo", quando há movimentos de ataque, defesa, esquivas e deslocamentos. E, no Kata, são avaliadas "formas" sequenciais de movimentos, simbolizando situações de defesa e contra-ataque executados (TUBINO et al, 2007).

A entrada do Caratê nos jogos intercolégiais (O Globo), no ano de 2008, estimulou o CSM a criar uma equipe de Caratê. A modalidade também é oferecida no extraclasse das unidades Taquara e Bonsucesso. Os alunos do extraclasse, anualmente, são submetidos a um exame de faixas, que avalia a sua evolução técnica. Muitos alunos, surgidos no extraclasse, acabam migrando para equipe e disputando os jogos intercolégiais.

Referência

### **3.4 - Classificação e Histórico das lutas segundo Dicionário MT**

#### **Esportes das artes marciais:**

Talvez a corrente esportiva com o maior número de praticantes no mundo contemporâneo seja a dos esportes derivados das artes marciais. Essas práticas esportivas já tinham grande emprego no oriente (principalmente na Ásia) e foram praticamente adotadas pelas culturas esportivas ocidentais. Explica-se essa absorção ocidental pelo desenvolvimento espiritual que aquelas modalidades esportivas propõem a seus praticantes, oferecendo um sentido diferente nas dimensões do esporte-lazer e esporte de desempenho. (TUBINO, et al, 2007).

### **3.5 - Lutas e movimentos olímpicos**

A luta estava no programa da primeira edição da Olimpíada da Era Moderna, em 1896, e apenas em 1900, foi a única edição em que o esporte não constou no programa. Ambos os estilos, o estilo-livre e o greco-romano, são disputados em olimpíadas desde 1920. Antes disso, exceto em 1908, apenas um dos estilos era usado nos Jogos, o greco-romano.

Hoje em dia a Rússia é o país dominante na luta mundial, especialmente no estilo greco-romano. Mas os Estados Unidos estão perto da Rússia, em termos técnicos, no estilo-livre. Outros países que produzem grandes campeões, são: Irã, Turquia e Mongólia. Nesses países a luta é o esporte nacional.

Na preparação dos Jogos Olímpicos de Atenas em 1896, os organizadores consideraram a luta uma modalidade historicamente tão significativa, que ela se tornou o foco dessa edição. Foram lembradas algumas situações da edição de 708 a.C., com lutadores usando óleo pelo corpo e lutando em areia. O estilo greco-romano foi considerado a reencarnação da antiga luta grego-romana.

Oito anos mais tarde, foi incluído um segundo estilo com menos peso histórico e beleza, mas de grande popularidade. Conhecido por todos como "catch as catch can", a luta estilo-livre tornou-se a matéria-prima do século XIX em eventos e festivais na Inglaterra e Estados Unidos. Uma forma de entretenimento. Da mesma maneira que o greco-romano, o estilo-livre transformou-se em um ícone dentro dos Jogos.

Nas competições de greco-romano, dominadas pela Rússia, os lutadores só podem utilizar seus braços e tronco para atacar. Já no estilo-livre (que nos Jogos Olímpicos de 1996 os medalhistas representaram dezessete países diferentes), os lutadores podem usar suas pernas e atacar o oponente abaixo da linha de cintura.

Junto a Luta Olímpica, o Judô, o Boxe e o Taekwondo são os representantes das artes marciais no Movimento Olímpico.

---

## CAPOEIRA



A própria palavra já denuncia seu nascimento no campo entre grandes movimentos de plantação de cana de açúcar. As clareiras abertas na mata serviram de canal para a fuga dos escravos em busca de liberdade e melhor condição de vida nos quilombos.

Mas há quem diga que a capoeira é própria da cidade, onde aquela brincadeira quase inocente das fazendas teria evoluído para a arte.

Assim, a capoeira nasceu no meio rural com a luta pela liberdade porém a malícia (mandinga capoeirística) é urbana.

Diversos estudiosos afirmam que o surgimento da capoeira se funde com a história da resistência dos negros escravos no Brasil. Visto que estes associam o aparecimento da capoeira ao surgimento dos primeiros quilombos como sendo o berço da capoeira.

Com o aumento do número de escravos urbanos nas cidades brasileiras, a capoeira se difundiu notoriamente, principalmente nas cidades portuárias brasileiras, como Salvador, Recife e Rio de Janeiro. No Rio de Janeiro, as aventuras dos capoeiristas eram de tal jeito que o governo, através das portarias como a de 31/10/1821, estabeleceu castigos corporais severos e outras medidas de repressão à prática de capoeira.

## CARATÊ



É uma arte marcial japonesa que se desenvolveu a partir da arte marcial de Oquinaua, modalidades tradicionais de luta japonesas e chinesas, incorporando aspectos das disciplinas guerreiras.

O caratê é provavelmente uma mistura de uma arte de luta chinesa levada a Okinawa por mercadores e marinheiros da província de Fujian com uma arte própria de Okinawa. Seus nativos chamam este estilo de *Okinawa-te* ("mão de Okinawa"). Os estilos de caratê de Okinawa mais antigos são o *Shuri-te*, o *Naha-te* e o *Tomari-te*, assim chamados de acordo com os nomes das três cidades em que eles foram criados.

GichinFunakoshi, um estudante de um dos discípulos de Matsumura (que fundiu os três estilos do caratê), foi a pessoa que introduziu e popularizou o caratê nas ilhas principais do arquipélago japonês.

Da mesma forma como sucedeu com outras artes marciais japonesas, o caratê foi introduzido no Brasil com a chegada de imigrantes japoneses no começo do século XX. Mas somente no ano de 1956, o sensei Mitsuko Harada (Shotokan) instala o primeiro dojô em São Paulo, e ao seu exemplo, outros mestres fundaram suas academias.

## JIU-JITSU

O jiu-jitsu é a arte marcial mais antiga, perfeita, completa e eficiente de Defesa Pessoal. Sua origem apesar de contraditória é atribuída à Índia (onde os monges criaram a mais perfeita arte de defesa pessoal), e propagou-se para a China, o Japão e após Brasil, onde se desenvolveu, aprimorou e tornou-se o centro mundial desta preciosa arte.

O jiu-jitsu desportivo é a parte competitiva, onde os atletas exibirão suas habilidades técnicas, físicas e psicológicas com o objetivo de alcançar a vitória sobre seus adversários.

Em 1917, o professor e campeão mundial dessa modalidade, Konsei Maeda chegou ao Brasil e iniciou os ensinamentos do Jiu-Jitsu ao seu aluno Carlos Gracie, que ao chegar no Rio de Janeiro, fundou a primeira academia de Jiu-Jitsu na Praia do Flamengo.

A partir daí, o JIU-JITSU passou a ser difundido com sangue e suor e Após anos de lutas e de estudos, desenvolveu-se um verdadeiro Estilo Brasileiro de JIU-JITSU, com aprimoramento da luta de chão a um nível excepcional.

## JUDÔ



O Judô foi criado em 1882 por Jigoro Kano, ele é um esporte praticado como arte marcial, mas antes de tudo é uma filosofia de vida. A palavra Judô compõe-se de dois termos: “JU” e “DO” que juntos significam o “caminho da suavidade”, e originou-se do jiu-jitsu. Os seus objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, para além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.

Por suas ideias, Jigoro Kano era desafiado e desacatado insistentemente pelos educadores da época, mas não mediu esforços para idealizar o novo jiu-jitsu, diferente, mais completo, mais eficaz, muito mais objetivo e racional, denominado de judô, e transformando-o num poderoso veículo de educação física. Existem dois aspectos de treinamento no Judô: o kata que ensina o fundamento de ataque e defesa e o randori, que é um método que envolve todas as partes do corpo e o seu objetivo é controlar com perfeição a mente e o corpo, assim o Judô beneficia o físico, a moral e o intelectual dos seus praticantes.

Os princípios que inspiraram Jigoro Kano na idealização do judô foram os três seguintes:

- Princípio da Máxima Eficiência com o mínimo de esforço (*Seiryoku Zen'Yo*);
- Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (*Jita Kyoel*);
- Princípio da Suavidade, ou seja, o melhor uso de energia (*Ju*).

## GRADUAÇÃO

Cores das Faixas na Europa		Cores das Faixas em Portugal		Cores das faixas no Brasil	
Branca		Branca		Branca	
Amarela		Amarela		Cinza	
Azul Escura		Laranja		Azul clara e escura	
Laranja		Verde		Amarela	
Verde		Azul		Laranja	
Azul		Castanho(PE)/ Marron(PB)		Verde	
Castanho(PE)/ Marron(PB)		Preta		Roxa	
Preta				marron (PE)/ Marron(PB)	
				Preta	

## BOXE



Um dos esportes mais antigos do mundo, remontando à época dos Jogos Pan-Helênicos (776 A.C.), as Olimpíadas realizadas quadrienalmente em Olímpia, Grécia. Denominado em seus primórdios de pugilato, os seus lutadores usavam mãos envoltas em correias de couro e tinham os corpos inteiramente nus.

Os vencedores dos confrontos ganhavam uma coroa de oliveira selvagem e grande prestígio em toda Grécia antiga.

Com o declínio dos Jogos Pan-Helênicos, o pugilato viveu um período obscuro. Na Idade Média muito pouco se conhece, mas no final da Idade Moderna, o pugilato, agora já conhecido por boxe, era praticado pelos homens mais valentes das cidades europeias e americanas que se digladiavam mostrando sua coragem, força e resistência física em troca de remuneração a qual poderia ser em moeda corrente ou mercadoria, esta última forma era a mais comum.

Não existia número máximo de rounds, os lutadores utilizavam mãos nuas e os combates eram desprovidos de quaisquer regras. A violência era a tônica e a vitória era dada àquele que resistia em pé enquanto seu adversário estava prostrado ao chão.

Entretanto o nobre inglês Marques de Queensbury, entusiasta do boxe resolveu dar-lhe determinadas regras tornando-o mais justo, equilibrado e menos violento. Esta é a razão do boxe ter a alcunha de Nobre Arte.

O uso de luvas, divisão de pesos, limitação de rounds, foram criados e então o boxe passou a ser considerado pelo mundo ocidental como um verdadeiro esporte. A primeira luta legalizada de boxe profissional ocorreu em 7 de fevereiro de 1882, nos Estados Unidos.

Em 1896, data dos primeiros Jogos Olímpicos do mundo moderno, o boxe foi incluído, tendo passado então a ser qualificado como Amador, surgindo assim o **boxe amador, possuindo regras substancialmente diferentes daquelas do boxe profissional.**

No Brasil, surgiu o interesse pelo boxe em 1918, quando alguns marinheiros franceses fizeram algumas exibições em São Paulo.

Estudiosos do boxe tem procurado ao longo dos anos inovar, tornando-o mais seguro para os seus praticantes, preservando a emoção que é peculiar tanto ao boxe amador quanto ao profissional.

## 4. ESPORTE E INCLUSÃO

O Esporte Adaptado surgiu no início do século XX, de forma muito tímida. Na primeira década do século, iniciaram-se as atividades competitivas para jovens portadores de deficiências auditivas, especialmente em modalidades coletivas. Por volta de 1920, tiveram início as atividades para jovens portadores de deficiência visual, especialmente a natação e o atletismo.

Para pessoas portadoras de deficiências físicas, o início do esporte oficialmente se deu ao final da Segunda Guerra Mundial, entre 1944 e 1952, quando os soldados voltaram para os seus países de origem com vários tipos de mutilações e outras deficiências físicas.

As primeiras modalidades tiveram origem na Inglaterra e nos Estados Unidos. Na Inglaterra, por iniciativa do médico Ludwig Guttmann, indivíduos com lesão medular ou amputações de membros inferiores começaram a praticar jogos esportivos em um hospital em Stoke Mandeville. Nos Estados Unidos, por iniciativa da PVA (Paralyzed Veterans of América), surgiram as primeiras equipes de basquetebol em cadeira de rodas e as primeiras competições de atletismo e natação. Desde então, o esporte para portadores de deficiências físicas não parou de crescer e, desde 1960, ocorrem os Jogos Paraolímpicos, sempre alguns dias após e na mesma sede dos Jogos Olímpicos convencionais. Este segmento esportivo é muito praticado e muito divulgado em todo o mundo, principalmente nos Estados Unidos e Europa.

#### **4.1 - ESPAÇOS PÚBLICOS E PRIVADOS PARA PNE**

As **Paralimpíadas** e o Esporte Adaptado são nesses países muito divulgados e acompanhados pela mídia e pelo povo, na mesma proporção que acontece com os esportes convencionais. No Brasil, o desporto adaptado inicia-se por iniciativa de dois brasileiros que, na década de 50, procuraram por serviços de reabilitação nos EUA, após terem adquirido lesão medular em razão de acidentes. Ambos conheceram e praticaram esportes adaptados em seus programas de reabilitação, retornaram ao Brasil e fundaram associações de esporte adaptado onde inicialmente era praticado o Basquete em Cadeira de Rodas. São eles: Sérgio Serafim Del Grande, que funda o Clube dos Paraplégicos de São Paulo, em São Paulo/SP, na data de 28 de julho de 1958 e Robson Sampaio de Almeida, que funda o Clube do Otimismo, em 1º de abril de 1958, no Rio de Janeiro/RJ. Nos últimos cinco anos, o Esporte Adaptado brasileiro vem evoluindo, mas por falta de informação e, principalmente, de condições específicas para a sua prática, muitos portadores de deficiência ainda não têm acesso a ele. Mesmo sem o apoio necessário, nas Paralimpíadas de Sydney, em 2000, o Brasil conquistou um número recorde de 22 medalhas, sendo 6 de ouro, 10 de prata e 6 de bronze, quebrando três recordes mundiais no atletismo. E no futebol para amputados, o Brasil sagrou-se tetracampeão. Atualmente, o Esporte Adaptado no Brasil é administrado por 6 grandes instituições:

A ABDC (Associação Brasileira de Desporto para Cegos) que cuida dos deficientes visuais, a ANDE (Associação Nacional de Desporto para Excepcionais) que cuida dos paralisados cerebrais e dos lesautres, a ABRADCAR (Associação Brasileira de Desportos em Cadeira de Rodas) que administra as modalidades em cadeira de rodas, a ABDA (Associação Brasileira de Desportos para Amputados) que cuida dos amputados, a ABDEM (Associação Brasileira de Desportos para Deficientes Mentais) que administra os esportes para deficientes mentais e a CBDS (Confederação Brasileira de Desportos para Surdos) que cuida dos deficientes auditivos e não está vinculada ao Comitê Paralímpico Brasileiro.

As atividades físicas, esportivas ou de lazer podem possuir valores terapêuticos evidenciados benefícios tanto na esfera física quanto psíquica. Além destes benefícios, o portador de necessidades educativas especiais tem nestas atividades a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir contra enfermidades secundárias à deficiência, além de promover a integração total do indivíduo.

A escolha de uma modalidade esportiva pode depender de vários fatores como a preferência esportiva, materiais e locais adequados. As modalidades esportivas praticadas por deficientes físicos como os portadores de poliomielite, lesados medulares, lesados cerebrais e amputados, dentre outros, foram adaptadas ou criadas para sua participação em eventos competitivos.

Várias são as modalidades esportivas adaptadas ou criadas para a participação em eventos competitivos dos portadores de necessidades educativas especiais, sendo as mais conhecidas o Arco e flecha, Atletismo, Basquetebol sobre rodas, Ciclismo, Futebol, Halterofilismo, Natação, Tênis de campo, Tênis de mesa e Voleibol, entre outras.

Fontes: site do Comitê Paralímpico Brasileiro, ABDC, ABRADCAR e IBGE e o livro *Adapted physical education and sports*, de Joseph P. Winnick, da editora Human Kinetics Books, de 1995.

#### **4.2 - ACESSIBILIDADE**

A expressão, acessibilidade, eliminação de barreira arquitetônica são termos utilizados entre outros sinônimos para a execução ambientais projetadas, que facilitam a mobilidade das PNE para que possam usufruir de todos os espaços, assim como outras pessoas sem limitações:

Uma edificação acessível implica que pessoas usando cadeira de rodas, bem como todos os usuários deste mesmo espaço, possam ter acesso a ela, circular por e utilizar todos os ambientes – e não apenas em partes deles. A essência do Desenho Universal está na tentativa de estabelecer acessibilidade integrada aos demais usuários, e esta é a meta da qual o Desenho Universal quer se aproximar (COLETIVO DE AUTORES, 2005, p. 60).

Existem imensas razões para que a administração pública impulse o 'desenho universal'. Este conceito foi aprovado pelas Nações Unidas, que diz que todas as pessoas têm direitos iguais aos serviços públicos sem distinções cor (raça) ou sexo, capacidades, idades, para que possam usufruir dos serviços públicos (COLETIVO DE AUTORES, 2005).

Na década de 80 foi realizada em nosso país uma reunião discreta fomentando a eliminação de barreiras arquitetônicas para as PNE. Mas, passado mais de 30 anos de sua criação ainda existem lugares inadequados para essa população (COLETIVO DE AUTORES, 2005).

Em 2004, Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) revisou as normas, mas ainda existem muitos lugares inadequados.

---

### 4.3 - MOVIMENTO PARALÍMPICO (ESPORTES PARAOLÍMPICOS)

As modalidades esportivas para os portadores de deficiências físicas são baseadas na classificação funcional e atualmente apresentam uma grande variedade de opções. As modalidades olímpicas são o arco e flecha, atletismo, basquetebol, bocha, ciclismo, equitação, futebol, halterofilismo, iatismo, natação, rugby, tênis de campo, tênis de mesa, tiro e voleibol (ABRADECAR, 2002). Apresentaremos algumas das modalidades esportivas, as mais conhecidas, que podem ser praticadas pelos deficientes físicos, sendo:



- ✓ **Arco e flecha:** Esta modalidade esportiva pode ser praticada por atletas andantes como amputados ou por atletas usuários de cadeiras de rodas como os lesados medulares. Todas as deficiências físicas podem participar desta modalidade esportivas, respeitando estas duas categorias, em pé e sentado. A participação em competições e o sistema de resultados são semelhantes à modalidade convencional olímpica.
- ✓ **Atletismo:** As provas de atletismo podem ser disputadas por atletas com qualquer tipo de deficiência em categorias masculina e feminina, pois os atletas são divididos por classes de acordo com o seu grau de deficiência, que competem entre si nas provas de pistas, campo, pentatlo e maratona. Esta é uma modalidade esportiva que sofre frequentes modificações, visando possibilitar melhores condições técnicas para o desenvolvimento desta modalidade.
- ✓ **Basquetebol sobre rodas:** é jogado por lesados medulares, amputados, e atletas com poliomielite de ambos os sexos. As regras utilizadas são similares à do basquetebol convencional, sofrendo apenas algumas pequenas adaptações.
- ✓ **Bocha:** Esta modalidade esportiva foi adaptada para paralisados cerebrais severos. O objetivo do consiste em lançar as bolas o mais perto possível da bola branca.
- ✓ **Ciclismo:** Neste esporte participam atletas paralisados cerebrais, cegos com guias e amputados nas categorias masculina e feminina, individual ou por equipe. Pequenas alterações foram realizadas nas regras do ciclismo convencional, melhorando a segurança e a classificação dos atletas de acordo com sua deficiência, possibilitando adaptações nas bicicletas. Os atletas participam de provas de estrada, velódromo e contra-relógio.
- ✓ **Equitação:** Os deficientes físicos participam deste esporte apenas na categoria de habilidades. Para este é necessário analisar os possíveis deficientes que podem participar.
- ✓ **Esgrima:** Este esporte é praticado por atletas usuários de cadeira de rodas como os lesados medulares, amputados e paralisados cerebrais em categorias masculina ou feminina. Estes atletas participam das modalidades de espada, sabre e florete, sendo provas individuais ou por equipes. Para participação em eventos competitivos todos os atletas são presos ao solo, possuindo os movimentos livres para tocar o corpo do adversário.
- ✓ **Futebol:** Nesta modalidade esportiva, sendo que o atleta portador de paralisia cerebral compete na modalidade de campo e o atleta amputado compete na modalidade de quadra. Alterações nas regras como o número de jogadores, largura do gol e da marca do pênalti estão presente.

- ✓ **Halterofilismo:** Esta modalidade esportiva é aberta a todos os atletas portadores de deficiência física do sexo masculino e feminino. A divisão de acordo com o peso corporal em 10 categorias.
- ✓ **Iatismo:** Todos os atletas deficientes podem participar, as modificações são realizadas apenas no equipamento e na tripulação, não havendo alterações nas regras da competição.
- ✓ **Lawn Bowls:** é um esporte similar a Bocha, sendo este aberto à participação de todas os portadores de deficientes físicas.
- ✓ **Natação:** As regras são as mesmas da natação convencional com adaptações quanto as largadas, viradas e chegadas. As provas são variados e os estilos abrangem os estilos oficiais. As competições são realizadas entre atletas da mesma classe. Podem participar desta modalidade esportiva portadores de qualquer deficiência, sendo agrupados os portadores de deficiência visual e os demais.
- ✓ **Racquetball:** Este esporte pode ser praticado por atletas paralisados cerebral, é possui características similares ao tênis de mesa.



- ✓ **Rugby em cadeira de rodas:** Esta modalidade foi adaptada para lesados medulares com lesões altas - tetraplégicos - que realizam um jogo com bola de voleibol com objetivo de marcar pontos ao fazer com que a bola ultrapasse uma determinada linha no fundo da quadra.
- ✓ **Tênis de campo:** Esporte realizado em cadeiras de rodas, independente do tipo de deficiência física que o atleta possua nas categorias masculina e feminina. As regras sofrem apenas uma adaptação em relação ao tênis de campo convencional, sendo esta que a bola pode quicar duas vezes, a primeiro pingou deverá ser dentro da quadra. As categorias são: masculino e feminino, individual e em duplas.
- ✓ **Tênis de mesa:** Deficientes físicos como o lesado cerebral, lesado medular, amputados ou portador de qualquer tipo de deficiência física pode-se participar desta modalidade esportiva, onde as provas são realizadas em pé ou sentado. As provas podem ser realizadas em duplas e individuais, sendo a classificação de acordo com o nível de deficiência. As regras sofrem poucas modificações, em relação ao tênis de mesa convencional.
- ✓ **Tiro ao alvo:** Esporte aberto a atletas com qualquer tipo de deficiência física do sexo masculino ou feminino, nas categorias sentado e em pé. As equipes podem possuir atletas de ambos os sexos e diferentes tipos de deficiência física. As provas podem ser realizadas utilizando pistola ou carabina.
- ✓ **Voleibol:** Poderá ser praticado por atletas Lesados medulares que participaram da modalidade de voleibol sentado e os amputados, que participarão desta modalidade em pé.



---

**BIBLIOGRÁFICAS**

- BENDA, Rodolfo Novellino & GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.
- DANTAS, Estélio H. M. A Prática da Preparação Física. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.
- GOMES DA COSTA, Marcelo. Ginástica Localizada. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.
- LUSSAC, Ricardo Martins Porto (Mestre Teco). Desenvolvimento psicomotor fundamentado na prática da capoeira e baseado na experiência e vivência de um mestre da capoeiragem graduado em educação física. Universidade Cândido Mendes, Pós-Graduação "Lato Sensu", Projeto A vez do Mestre. Rio de Janeiro: 2004.
- MATTOS, Mauro Gomes de; ROSSETO JÚNIOR, José; BLECHER, Shelly. Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: construindo seu trabalho acadêmico: monografia, artigo científico e projeto de ação. São Paulo: Phorte, 2004.
- TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia científica do treinamento desportivo. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- WEINECK, Jürgen. Manual de Treinamento Esportivo. 2ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1989.
- \_\_\_, Jürgen. Biologia do Esporte. São Paulo: Editora Manole, 1991.
- PAIM, M. C. C. Visões estereotipadas sobre a mulher no esporte. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 10, n. 75, 2004. <http://www.efdeportes.com/efd75/mulher.htm>
- PAIM, M. C. C.; STREY, M. N. Corpos em metamorfose: um breve olhar sobre os corpos na história, e novas configurações de corpos na atualidade. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 10, n. 74, 2004. <http://www.efdeportes.com/efd79/corpos.htm>
- PALLAZZO, V. *Imagem Corporal. Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares*. São Paulo, 2003. Disponível em: <http://www.gatda.psc.br/imagem.htm>. Acesso em: 06 abr. 2008.
- PELEGRINI, T. Imagens do corpo: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais. *Revista Urutáua*. Maringá, n. 8, 2004.
- PICCININI, C. A. et al. *Estereótipos Sociais vinculados aos formatos corporais em adolescentes*. Aletheia, 3, p. 11-16, 1996.
- RODRIGUES, A. *Psicologia Social para principiantes: Estudo da Interação Humana*. Petrópolis: Editora Vozes, 2003.
- ROSENTHAL, R., JACOBSON, L. *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Rinehart and Winston, 1968.
- WIPEDIA: <http://www.wikipedia.org/>
- TUBINO, Manoel José Gomes; GARRIDO, Fernando Antonio Cardoso; TUBINO, Fabio Mazern. Dicionário Enciclopédico Tubino do Esporte. Rio de Janeiro: SENAC RIO, 2007
-