



SigRECUPERAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA • 1ª Série • Ensino Médio

Tecnologias: benefícios x malefícios para a saúde



Tecnologia na Prática de Atividade Física

Dr. Claudio Pavanelli, Fisiologia

Publicado em 23/01/2017 - Atualizado em 14/03/2021

A utilização da tecnologia que estamos tão habituados veio para facilitar a vida do homem e ao mesmo tempo pode diminuir a prática de atividade física informal diária.

São muitas e pequenas mudanças da vida moderna ocorridas há pelo menos meio século, que muitas vezes nem percebemos que a cada dia ficamos mais acomodados. A indústria em geral facilita nossas vidas criando utensílios para nosso dia-dia dentro e fora de casa, em nossos trabalhos ou durante o lazer.

Podemos ainda, realizar muitas tarefas diárias apenas solicitando com um simples toque em nosso aparelho celular. São inúmeros os aplicativos que possibilitam a compra de algum utensílio ou a contratação para a execução de alguns serviços e diariamente parece facilitar ainda mais esta "terceirização" de nossos próprios serviços.

Essa evolução é FANTÁSTICA e veio de uma forma tão forte que parece que dependemos destes "facilitadores"; O único problema é que não podemos "terceirizar" os benefícios de algumas atividades para melhora de nossa qualidade de vida relacionada a atividade física, ou seja, "ainda" não existe um aplicativo (ou jogo) que eu possa correr, me livrar de monstros ou fugir de ZUMBIS e o a distância que o personagem percorrer seja transferida em gasto calórico para o usuário.

Por outro lado, podemos usufruir deste mesmo avanço tecnológico e ferramentas modernas em prol de nossa saúde com cada vez mais segurança. Aplicativos cada vez mais preocupados em sua aplicação para saúde estão cuidadosamente encurtando a distância entre profissionais e clientes (pacientes, alunos, etc.).

Aplicativos que monitoram o paciente e comportamento da pressão arterial, frequência cardíaca, glicemia, peso corporal e outros parâmetros servem como uma ferramenta importantíssima para os médicos e profissionais envolvidos, para o conhecimento ao longo do tempo deste usuário, muitos deles em tempo real, ou seja, o usuário se pesa (ou mede a pressão) e neste exato momento o profissional que o acompanha recebe estes dados e pode emitir algum comentário. Pode ainda encurtar ou alterar alguma prescrição de forma mais contínua e atuante.

A "telemedicina" já faz parte em nossos dias a algum tempo. Ferramentas que incentivam a prática regular de atividade física e acompanhamento da evolução da performance do praticante são altamente estimulantes e permite cada vez mais, pessoas iniciarem um programa regular de atividade física. Este é exatamente o ponto...PROGRAMA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, depende de uma adesão, frequência em realizar a atividade física e de forma adequada.

Este é outro ponto tão importante quanto o anterior...ATIVIDADE FÍSICA ADEQUADA.

Os benefícios promovidos pela prática de atividade física, dependem diretamente de uma relação entre seu estímulo (próprio exercício) e sua adequada recuperação. Este equilíbrio faz com que o exercício físico possa ser comparado ao um "remédio", que depende de sua dose para ser eficaz ou não.

A diferença entre um remédio e o veneno é sua dose, exatamente como uma intensidade inadequada de exercício físico, podendo ser ineficiente por ser leve demais, ou aumentar a probabilidade de algum problema de saúde (como lesões musculares e etc.) com intensidades acima do qual o praticante encontra-se capaz para este momento; Justificando assim a importância da adequação da carga de trabalho (treinamento) de forma individualizada.

Com uma aderência aos exercícios de intensidade adequada, o nível de aptidão física aumenta, necessitando assim de uma nova intensidade(carga) de treinamento, necessitando também de reavaliações periódicas para adequação da nova carga de treinamento. O descanso dependerá diretamente da quantidade do exercício (volume de treinamento) assim como da qualidade (leve, moderado ou intenso).

Vale lembrar, que a dor é um mecanismo de defesa do organismo e um indicativo daquilo que está ocorrendo internamente a nível muscular e existem características diferentes para alguns "tipos" de dor (ácido láctico X microlesões musculares). O sono com qualidade promove ao organismo uma recuperação energética, estrutural, relaxando e recompondo o desgaste da atividade, assim como a alimentação balanceada (quantidade e qualidade) proporciona uma melhor qualidade e uma recuperação mais rápida.

O resultado promovido pelo condicionamento físico, dependerá de inúmeras variáveis, devido as diferentes características de cada praticante; Esta individualidade biológica faz com que o tempo de recuperação e recomposição dos níveis de seja diferente entre os praticantes resultando assim em um treinamento diferenciado e podendo ser elaborado em diversas formas, justificando assim, porque alguns treinam mais e outros menos para cada fase do programa de treinamento.

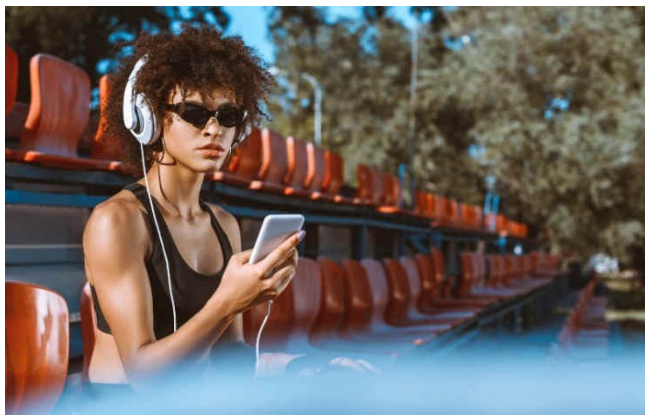
UM PROGRAMA PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DEVE SER ELABORADO COM CRITÉRIOS, HOJE BEM RÍGIDOS E COMPROVADOS CIENTIFICAMENTE.

A tecnologia pode funcionar como um importante aliado na hora de entrar em forma, iniciar um programa de atividade física ou até mesmo hábitos alimentares, porém sempre dependerá dos profissionais qualificados para uma orientação segura e eficaz para não ficar apenas em aquisição de produtos e aplicativos como um opcional sem uso.

Cuide bem de sua saúde, atividade física, nutrição e medicina escolhendo bem quem traz o conhecimento.

Bons Treinos, escolha bem seus APLICATIVOS!!!

Fonte: <http://www.brazilhealth.com/Visualizar/Artigo/1/Tecnologia-na-pratica-de-atividade-fisica#:~:text=A%20utiliza%C3%A7%C3%A3o%20da%20tecnologia%20que,de%20atividade%20f%C3%ADsica%20informal%20di%C3%A1ria.&text=Por%20outro%20lado%20podemos%20usufruir,com%20cada%20vez%20mais%20seguran%C3%A7a.>



Conheça 5 usos da tecnologia no esporte

Os avanços tecnológicos presentes no mundo inteiro e espalhados por diferentes profissões são inevitáveis e estão cada vez mais comuns nas atividades físicas competitivas. O objetivo do uso do esporte e tecnologia em conjunto é garantir facilidades que aumentem o rendimento dos atletas a fim de alcançar melhores resultados no dia a dia.

Para aqueles que trabalham na área esportiva, é imprescindível acompanhar de perto essas mudanças e estar preparado para utilizar todos os benefícios que elas podem trazer ao atleta e à equipe.

Mas, afinal, quais são essas tecnologias? Para te ajudar a conhecê-las a fundo, criamos este post em que apresentaremos 8 formas de usar a tecnologia no esporte. Preparado? Então, vamos lá!

1. Calçados e roupas especiais

Sabemos que usar uniformes adequados para a prática esportiva não é novidade, sendo um costume adotado há muitos anos e em diferentes modalidades. O grande diferencial é que, com o desenvolvimento tecnológico, as vestimentas tornaram-se cada vez mais específicas e apropriadas para cada atleta, levando em consideração o formato do corpo e esporte que pratica.

Com a ajuda de softwares e scanners em 3D, é possível desenvolver tênis e roupas sob medida, que se encaixam perfeitamente à geometria e ao comportamento cinético de cada um. Além disso, os tecidos das roupas podem ser adaptados a temperaturas altas ou baixas, gerando mais conforto durante as atividades.

Outro detalhe importante envolvendo a vestimenta dos atletas é a fricção de pele. Elas podem ser analisadas por programas de computadores, o que permite que roupas aerodinâmicas sejam desenvolvidas. No ciclismo, por exemplo, 90% das forças produzidas são para combater o vento e esses pequenos pontos fazem a diferença no final.

2. Material esportivo

Além da vestimenta de uso individual de cada jogador, o material esportivo também vem sendo beneficiado com a tecnologia. A bola, artefato conhecido por todos, deixou de receber costuras nos gomos e deu lugar a ligações térmicas entre eles, tornando-a mais veloz e fluente.

A prancha de surfe, que em sua maioria era produzida em poliuretano, pode ser encontrada também em resina de epóxi. No caso desse esporte, cada material é destinado a algum tipo de condição em que o mar pode se encontrar. Além disso, a técnica e o porte físico do surfista também contam. O importante é que, com a tecnologia, há a opção de escolher o material que proporciona um desempenho melhor.

As chuteiras de futebol, que até a década de 90 eram pretas e feitas do mesmo material, ganharam pesos e larguras variáveis, solados e materiais diferenciados e apoio para o calcanhar para aqueles que necessitam essa função.

Como podemos ver, em poucos exemplos citados, a união entre esporte e tecnologia é muito importante no desenvolvimento do material de jogo, que permite que as modalidades evoluam cada vez mais.

3. Vestimenta de acompanhamento

Muitas pessoas, quando assistem ao final de uma partida de futebol e veem os jogadores já sem as camisas de seus clubes ou seleções, enquanto dão entrevistas à beira do gramado, perguntam-se o que são os tops e coletes que grande parte deles está usando. Bem, essas vestimentas são artefatos que possuem muitas funções. Uma delas é resfriar e aquecer o corpo, conforme o momento e a necessidade, visto que tanto a hiper quanto a hipotermia trazem riscos à saúde.

Além disso, elas servem para monitorar a movimentação dos atletas. Em alguns casos, as cintas presas abaixo do peitoral servem para medir o desempenho cardíaco durante um determinado período a fim de garantir a saúde durante as práticas esportivas.

4. Análise de desempenho

A avaliação de desempenho talvez seja um dos maiores diferenciais entre tantas novidades trazidas nos últimos tempos. A performance dos atletas atualmente já pode ser medida por meio de um software e todo o trabalho é possível devido a captações digitais de imagens nos mínimos detalhes.

A captação das informações

O primeiro passo para conseguir realizá-la é separar as áreas que serão analisadas, já que as câmeras ficam estáticas durante todo o tempo. Os dados são gerados a partir da movimentação dos atletas, da bola, ou de qualquer material que seja utilizado durante o jogo e esteja pronto para participar do estudo.

A análise é possível por meio de marcações e do uso de pequenas filmadoras que trabalham em conjunto para que nenhum dado seja perdido. O item principal, que é a bola (no caso do futebol, basquete, vôlei e handebol) recebe uma programação para que seja reconhecida parada ou em movimento.

Em outros esportes, como o tênis, o artefato principal da análise passa a ser a raquete, e assim por diante. Através do software e da correta programação realizada nele, o analista consegue obter todos os dados que desejar.

No caso do futebol, por exemplo, é possível obter o número de passes certos e errados, o aproveitamento do chute, a quantidade de bolas finalizadas, o tempo de posse de bola, a distância percorrida, a velocidade de aceleração e a área mais ocupada do campo.

A quantificação dos dados

A quantificação dos dados é o segundo momento da análise de desempenho e é realizada após toda a coleta. Nela, é possível gerar gráficos e planilhas que servirão como fonte de informações para os treinadores e atletas.

É possível planilhar toda a dinâmica de comportamento do time em campo, observar qual formação combinada teve o melhor rendimento, em quais períodos do jogo a equipe é mais produtiva, entre diversas outras funções. Imagine só que, com o uso dessa nova tecnologia, o adversário também pode ser analisado, o que permite que uma boa estratégia possa ser elaborada com base nos dados obtidos.

Além disso, já existem aplicativos, como o Ubersense, que permitem que a análise das gravações seja feita em tempo real. As informações obtidas dão origem a feedbacks em questão de segundos, além de comparações com o desempenho de outros atletas. E o melhor: tudo isso pode ser acessado em um tablet ou celular.

5. Tecnologia no esporte por meio de aplicativos

A iniciação esportiva e a atividade física não profissional também podem ser beneficiadas com as tecnologias no esporte. Nestes casos, os principais aliados ao profissional de educação física são os aplicativos para celulares. Embora não haja todo o desenvolvimento tecnológico previsto nos softwares, é possível, ainda assim, fazer uso de muitos dados para melhorar a performance.

Existem aplicativos de cinemetria que medem a biomecânica do movimento humano. A postura e o desempenho físico também são possíveis de analisar por meio de apps qualificados. Inovações através de dados estatísticos ou materiais esportivos são aliadas ao esporte. As equipes e os atletas devem estar cada vez mais atentos às novidades disponíveis no mercado para se aprimorar no ramo.

6. Assistência ao árbitro

Fazer a arbitragem de um jogo nem sempre é uma tarefa simples e imparcial. Por isso, já estão sendo implementados novos sistemas para avaliar a arbitragem de diversos esportes, tais como o tênis, rugby, cricket, baseball, entre outros. No futuro, é possível que os programas fiquem totalmente responsáveis por esse trabalho.

Lembra daquele software que analisa o desempenho do atleta e oferece dados importantes? Então, também já existem programas que funcionam da mesma forma, mas utilizados na arbitragem. Eles que processam rapidamente os vídeos dos jogos de vôlei, basquete e futebol, oferecendo estatística, bem como pontos, passes errados, entre diversas outras informações para deixar as partidas muito mais justas.

7. Nanotecnologia

A nanotecnologia é o tipo de descoberta que promete trazer muitas mudanças em diversos ramos. Os materiais reativos são desenvolvidos a partir desse conhecimento e garantem benefícios quando a questão é prática esportiva.

Nos Estados Unidos, os pesquisadores da Universidade de Delaware já estão trabalhando em um projeto que promete tecidos de nanopartículas que se enrijecem quando há algum tipo de impacto.

Dessa maneira, os produtos desenvolvidos com essa tecnologia são capazes de prevenir lesões que costumam ser comuns na vida dos atletas, seja ao ser atingido por uma bola, seja ao fazer um movimento inadequado que possa acarretar em ferimentos.

Mas vai além disso — a Speedo também recebeu auxílio da NASA para criar tecidos feitos de nanopartículas e que permitem que maiôs e sungas tenham melhor aderência ao corpo e redução do atrito ao nadar, além de serem capazes de absorver uma quantidade reduzida de água devido à menor espessura dos fios. Tudo isso faz com que o desempenho do nadador seja melhor.

8. Robótica

É evidente que o uso da robótica será cada vez mais comum e necessário em diversos ramos. E, é claro, quando se fala em esporte e tecnologia, ninguém quer ficar de fora dessa. Considerando que os robôs podem ser criados para desempenhar diversas funções, por que não aplicar esse conhecimento na vida de treinadores e atletas?

É isso que tem sido desenvolvido a cada dia mais por engenheiros. Um bom exemplo disso é o TrainerBot, um robô que executa os movimentos de algumas modalidades como golfe e tênis. Assim, é possível que atletas utilizem a tecnologia para inovar seus treinos.

A utilização de roupas especiais, da análise de desempenho dos atletas, de materiais de ponta e de todas as opções positivas que atrelam esporte e tecnologia pode ser o fator determinante para que um time ou atleta se consagre vencedor frente a outro. Por isso, essas aplicações ainda estão em processo de análise, mas, com toda certeza, devem revolucionar a área futuramente.

13/04/2018 ATUALIZADO EM 22/04/2019

Fonte: <https://blog.unisportbrasil.com.br/conheca-5-usos-da-tecnologia-no-esporte/>

Com o avanço da tecnologia, diminui a atividade física

NEW YORK – Armados de conveniências modernas como carros, computadores e cortadores de grama elétricos, as pessoas estão menos ativas fisicamente, e podem estar cavando suas próprias sepulturas na guerra contra as doenças crônicas, de acordo com pesquisadores.

Estes tipos de avanços tecnológicos levaram ao aumento nos níveis de inatividade e contribuíram para as taxas crescentes de doença cardíaca, diabetes e certos tipos de câncer ao longo do século passado, relatam Frank Booth e colaboradores da Universidade de Missouri-Columbia.

Eles chamam a prevalência de doenças relacionadas à inatividade de "epidemia silenciosa", responsável por 250.000 mortes prematuras e cerca de \$1 trilhão em custos em serviços de saúde a cada ano.

Mortes por doenças cardíacas aumentaram 29 vezes desde 1900, e nos últimos 40 anos as taxas de diabetes aumentaram 6 vezes e o número de americanos obesos dobrou. Estas estatísticas provavelmente se tornarão ainda piores com o avanço da idade dos indivíduos da geração baby-boom.

"Usando a saúde pública como medida final de evolução, o progresso na guerra contra as doenças crônicas está diminuindo drasticamente," escrevem Booth e colaboradores. "Uma nova abordagem deve ser encontrada."

Em seu artigo, publicado na edição de fevereiro do Journal of Applied Physiology, os autores convocam os Institutos Nacionais a conduzir pesquisas sobre a ligação entre exercícios e doenças crônicas.

Especificamente, estas pesquisas deveriam ser baseadas nos mecanismos biológicos pelos quais os exercícios ajudam a prevenir doenças. Por exemplo, se atividades aeróbicas podem baixar o risco de doença cardíaca e exercícios para controle do peso podem baixar o risco de osteoporose, mecanismos que ainda não estão bem compreendidos.

"A compreensão dos mecanismos bioquímicos, moleculares e celulares da inatividade física irão fornecer o substrato científico para a prescrição individual apropriada de atividade física para a saúde," concluem os pesquisadores.

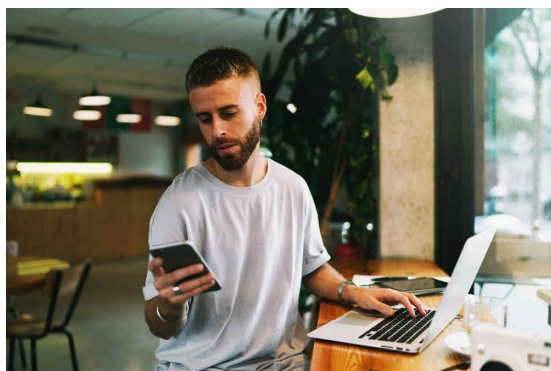
"Além disso, com a exceção possível da modificação na dieta, nós sabemos que nenhuma intervenção única com expectativas mais promissoras do que os exercícios físicos reduzirá o risco de virtualmente todas as doenças crônicas simultaneamente," observam os autores.

EQUIPE BOA SAÚDE 14/03/2021

FONTE: Journal of Applied Physiology 2000.

Publicado em Bibliomed Saúde em 25/02/2000

<https://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/2897/-1/com-o-avanco-da-tecnologia-diminui-a-atividade-fisica.html>



Uso excessivo da tecnologia: entenda como afeta a saúde mental

Por ACT Institute – janeiro 2, 2018

Quem nunca se pegou clicando no botão do celular apenas por clicar? Já virou um hábito tão grande checar o celular entre uma atividade e outra, que acabamos fazendo de forma automática. E checar o celular envolve dar uma espiada no Facebook, ver as stories do Instagram e responder o Whatsapp. Sem considerar outras redes sociais, como Youtube, Twitter e LinkedIn.

Não podemos negar as vantagens que a tecnologia e as redes sociais nos proporcionam, como a possibilidade de manter contato com pessoas distantes, fazer novas amizades, aumentar o networking, acesso à informação rápida e facilidade no dia a dia.

Mas, o uso excessivo da tecnologia pode trazer mais malefícios do que benefícios. E engana-se quem pensa que o risco é apenas a perda da produtividade.

Os resultados de estudos recentes, mostram que o excesso das redes sociais pode impactar negativamente a saúde mental, principalmente, dos jovens.

Pensando nisso, neste artigo detalharemos de que forma o excesso de tecnologia pode afetar a saúde mental. Confira!

Dependência

Estudos indicam que o mesmo mecanismo capaz de tornar uma pessoa dependente em drogas, também pode causar dependência em tecnologia. Mas, como isso é possível?

Nosso cérebro tem uma área chamada de sistema da recompensa, que é responsável por estimular e promover determinados comportamentos para a sobrevivência e preservação da espécie. Por isso, a comida e o sexo nos atraem tanto. Mas esse sistema pode pregar peças.

Ao consumir drogas, o sistema de recompensa é estimulado e, com isso, ele libera hormônios ligados à euforia e bem-estar de uma forma muito intensa. O que acaba reforçando o comportamento do uso da droga.

Para uma pessoa viciada em redes sociais, por exemplo, quanto mais curtidas e seguidores ela ganhar, maior será sua satisfação. Isso estimula o comportamento de estar sempre online. Além disso, uma pessoa dependente em tecnologia apresenta os sintomas de irritabilidade e ansiedade ao ficar muito tempo desconectada, os mesmos sintomas que um dependente químico em abstinência apresenta.

Depressão

O uso excessivo de tecnologia também foi associado a depressão. Quem está deprimido pode encontrar uma forma de consolo na tecnologia, criando um mundo virtual para compensar a insatisfação com a realidade. Isso pode piorar a doença, já que a tendência é a pessoa se afastar cada vez mais das outras.

A tecnologia em excesso também pode causar depressão em quem é saudável. Quem é dependente em tecnologia começa deixar de lado os compromissos, se distancia das pessoas, deixa de praticar hobbies e, em alguns casos, fica acordado até altas horas para estar online. O que, certamente, é prejudicial para a saúde e qualidade de vida.

Baixa autoestima

Um estudo do Reino Unido divulgou que o Instagram é a rede social mais prejudicial para a saúde mental dos adolescentes, podendo causar depressão e ansiedade em quem passa muito tempo online.

Basta entrar na rede social para entender o motivo. Fotos de viagens ao exterior, mulheres com corpos esbeltos, pessoas ostentando roupas de grife e famosos no seu dia a dia glamourosos. A comparação entre a vida das pessoas que vemos nos Instagram com a nossa vida é inevitável.

Para o adolescente, que está na fase de descobrir quem ele é, esse tipo de conteúdo pode abalar a autoestima e causar insegurança. Principalmente, para as jovens mulheres, que sentem a pressão para ter a beleza e o corpo perfeito.

Por isso, é preciso ter discernimento. Quantas fotos que vemos são trabalhadas digitalmente? E quanto a musa fitness do Instagram ganha das empresas para se dedicar diariamente para a busca do corpo perfeito? Do que ela precisa abrir mão para tê-lo?

São algumas perguntas que precisamos fazer ao notarmos que fomos afetados negativamente pelo conteúdo que é compartilhado. Afinal, as pessoas só postam fotos do ponto alto do seu dia, ao passo que não sabemos qual a realidade atrás da tela.

Estresse

Sabemos que a tecnologia nos trouxe muitas facilidades, uma delas é o acesso rápido à informação. E a outra, é a possibilidade de ser multitarefa. Já conseguimos pagar nossas contas por celular e aproveitamos momentos como o trânsito ou a fila do supermercado para isso. Se pegarmos um Uber, em vez de relaxar durante o trajeto, usamos o tempo para dar uma checada no celular.

O Whatsapp é uma excelente ferramenta para mensagem instantânea com pessoas em qualquer lugar do mundo. Mas, estamos com a sensação de que agora precisamos estar sempre disponíveis. Há poucos anos atrás, era comum retornar a ligação ou o e-mail apenas no dia seguinte, hoje se demoramos muito para responder, nos sentimos culpados.

O excesso de informação que recebemos, possibilidade de ser multitarefa e estar sempre disponível, tira nossa concentração e aumenta nossa carga de estresse. Precisamos estipular alguns limites para o uso da tecnologia, voltar a fazer uma coisa por vez para aproveitar o momento e relaxar.

Ansiedade

Quem nunca ficou angustiada porque alguém não respondia a mensagem do Whatsapp? Ou tem um amigo que fica constantemente checando o celular? Ou já foi cobrada por não ter curtido uma foto? Isso é a ansiedade provocada pelo uso em excesso das redes sociais. A pessoa ansiosa está sempre preocupada e aflita.

Mas, que tipo de preocupação a tecnologia pode nos causar? Medo de não ser aceito, de não ter um determinado número de curtidas, medo de não receber resposta de uma mensagem dentro de um tempo determinado, afinal, está todo mundo conectado, a pessoa certamente leu a mensagem.

Outro sintoma da ansiedade é o medo de estar por fora, conhecido como FOMO – fear of missing out. Ou seja, querer ficar por dentro de tudo que está acontecendo, para ver se não está perdendo algo interessante. Para isso, ela acessa constantemente as redes sociais para checar as atualizações.

É preciso ter em mente que a tecnologia está a nosso favor, e que ela deve facilitar nossa vida, e não o contrário. Portanto, evite o uso excessivo da tecnologia e, se achar necessário, procure ajuda médica o mais rápido possível.

Fonte: <https://actinstitute.org/blog/uso-excessivo-da-tecnologia-entenda-como-afeta-a-saude-mental/>

A ORIGEM DOS JOGOS OLÍMPICOS

A primeira data registrada de Jogos Olímpicos é de 776 a.C. Posteriormente, foram realizados jogos em intervalos de quatro anos até 393, quando foram proibidos pelo imperador romano Theodosius, ao perder a independência da Erécia.

A princípio, o programa era confinado a apenas um dia e restrito a uma única prova: uma corrida ao longo do estádio. Em seguida, foram acrescentados outros tipos de corridas, o arremesso do disco, o dardo, o salto em distância, o boxe, a luta livre, o pentatlo, a corrida de bigas, sendo a duração dos jogos, incluindo as cerimônias religiosas, aumentada para sete dias.

A prática esportiva, bem como uma série de outras práticas desenvolvidas pelo ser humano, possuía, nas civilizações antigas, um fundamento religioso. Os Jogos Olímpicos, hoje em dia bastante popularizados em razão do resgate que deles foi feito pelo **Barão de Coubertin**, na década de 1890, não fogem à regra. A origem de tais jogos ocorreu na cidade de **Olímpia**, uma das cidades-Estado da **Grécia Antiga** (ou **Hélade**), por volta do século VIII a.C.

Hércules, segundo a mitologia grega, é considerado o fundador dos Jogos Olímpicos. Filho de Zeus com uma mortal, Hércules foi desafiado pela deusa **Hera** a cumprir doze trabalhos considerados irrealizáveis. O quinto desses trabalhos consistia em limpar os currais do rei **Áugias** da cidade de **Élis**. Segundo o mito, os currais eram habitados por milhares de animais e não eram limpos há cerca de 30 anos.

Hércules, após conseguir realizar o penoso trabalho, decidiu comemorar o feito inaugurando jogos esportivos em homenagem ao pai, Zeus. Tais jogos teriam sido realizados, pela primeira vez, no santuário de Zeus em Olímpia e, por isso, recebido o nome de “olímpicos” ou, simplesmente, **Olimpíadas**. À parte da narrativa mitológica, de fato, em Olímpia, os jogos esportivos foram bastante intensos, com periodicidade de quatro anos e por cerca de cinco séculos. Sempre que era feita a abertura, animais eram sacrificados em homenagem a Zeus, bem como outros ritos, com o acendimento da **chama olímpica** (que sobrevive até hoje).

JOGOS OLÍMPICOS MODERNOS

Pelos esforços do Barão Pierre de Coubertin, mais recentemente (1863-1937), os Jogos Olímpicos foram revividos por esse brilhante educador francês, que pensava ser uma das razões para a glória da idade Courada da Grécia a ênfase na cultura física e nos festivais atléticos. Concluiu ele que somente o bem poderia resultar se os atletas de todos os países do mundo fossem reunidos pelo menos uma vez cada 4 anos em campos amigos, desprezando as rivalidades nacionais e as diferenças de todos os tipos, e se todas as considerações de política, raça, religião, riqueza e *status* sociais fossem eliminadas. Convidou todas as nações para uma Conferência Internacional na Sorbonne, Paris, em 1894, que foi frequentada e atendida por representantes de nove nações diferentes.

Os jogos da primeira Olimpíada do moderno ciclo tiveram o patronato real do rei da Grécia em 1896 e um novo estádio, todo de mármore, que foi construído com esse propósito. Cinco argolas entrelaçadas representam o símbolo olímpico. Foram idealizadas, também, pelo Barão de Coubertin em 1914, mas só apareceram nos jogos em 1920. Essas argolas estão impressas numa bandeira de fundo branco, liso, e as cores representam os continentes: azul, Europa; amarelo, Ásia; preto, África; verde, Austrália; e vermelho, América.

O Comitê Olímpico Internacional designa a sede dos Jogos Olímpicos 6 anos antes de cada realização, sendo livres as inscrições. O país que promove a competição compõe o hino olímpico daquele ano, que é tocado nas principais cerimônias. Durante a entrega das medalhas aos vencedores, é executado o hino nacional do país a que pertence o campeão.

NOVAS MODALIDADES OLÍMPICAS

Em agosto de 2016, durante a 129ª sessão do Comitê Olímpico Internacional, realizada no Rio de Janeiro, poucos dias antes do início dos Jogos Olímpicos, o mundo esportivo foi surpreendido com a notícia da inclusão de cinco novas modalidades no programa olímpico já para os Jogos de Tóquio, em 2020. Além do Beisebol/*Softbol* e Caratê, que possuem uma estreita ligação com o país-sede, o *skate*, o *surf* e a escalada esportiva também conquistaram espaço.

A consolidação desse momento de transformação do programa olímpico veio um ano após, em agosto de 2017, durante a reunião da comissão executiva do Comitê Olímpico Internacional (COI). Na oportunidade, além de serem revisadas todas as provas de todas as modalidades, com o intuito de tentar equiparar o número de medalhas disponíveis para homens e mulheres, foi a vez de o *BMX Freestyle Park* ser incluído, assim como o basquete 3x3.

A proposta era, então, transformar o programa olímpico, buscando inovações focadas na juventude e em um maior apelo urbano, reutilizando instalações já existentes, trazendo um formato mais dinâmico e competições mais excitantes.

Tomando como base o relatório anual do COI de 2016, pode-se observar que o principal argumento em relação às inclusões das novas modalidades relaciona-se à tendência de urbanização das práticas esportivas, o que inclui a inserção do basquete 3x3 e da dança esportiva para os Jogos Olímpicos da Juventude.

Para reforçar essas ações, em 2020, pela primeira vez, as pessoas que forem prestigiar o evento *in loco* poderão utilizar as mesmas instalações que os atletas durante a realização dos jogos. Estarão abertos ao público, a princípio, os locais de realização do *skate*, *BMX Freestyle* e escalada esportiva.

Para um futuro próximo, temos, além do *kitesurf*, possibilidades de inclusão do *stand-up paddle* e do *parkour* (ou *free-running*). As duas primeiras são provas que já fazem parte de uma modalidade olímpica, quer seja dentro das provas de iatismo, se for feita na forma de regata, quer seja dentro das de onda, se for junto com o *surf*. E o mesmo não acontece com o *parkour*, “O Conselho da Federação Internacional de Ginástica (FIG) aprovou que uma modalidade ‘parecida’ com o *parkour* se una às ginásticas rítmica, artística, de trampolim e aeróbica”. O nome dessa nova modalidade, porém, ainda não foi definido. Em teoria, não pode ser “*parkour*”, porque esse não se reconhece como esporte.

O basquete 3x3, que estará presente na competição pela primeira vez, parece não ser uma modalidade muito popular, mas conta com mais de 250 milhões de jogadores e está entre os desportos recreativos mais jogados no mundo. O jogo é disputado, normalmente, em quadras abertas e tem várias diferenças em relação ao basquete convencional, a começar pelo tamanho da quadra e pelo número de tabelas. As regras são feitas para tornar o jogo mais rápido e empolgante.

Além disso, a atmosfera, com muita música e cultura urbana, ajuda a atrair o público jovem. Aliás, foi com a intenção de dar um apelo “jovem e urbano” aos Jogos Olímpicos que o esporte foi incluído, conforme informou o Comitê Olímpico Internacional (COI).

Como o nome sugere, no 3x3, cada equipe é composta por três jogadores em quadra, mais um substituto. O jogo é disputado em uma área menor (15mx11m), que funciona como metade da quadra padrão, com uma só cesta, mantendo as marcações originais. As regras, no entanto, mudam: o que em um jogo normal é uma bola que vale três pontos, no 3x3 são pontuados dois. Ganha a equipe que marcar 21 pontos primeiro ou a que estiver com o maior número de cestas feitas ao fim de 10 minutos.

Cada uma possui 12 segundos para executar as jogadas e marcar a pontuação, que pode variar entre lances de dois pontos (atrás da linha demarcada) e um ponto (dentro da linha ou lances livres, semelhantes ao do basquete convencional). Em caso de empate, a disputa vai para uma prorrogação, em que a primeira equipe a marcar dois pontos é a vencedora.

A TRAJETÓRIA DO BRASIL NAS OLIMPÍADAS

Muito embora os Jogos Olímpicos da Era Moderna tenham tido início em 1896, as primeiras medalhas conquistadas pelo Brasil em Jogos Olímpicos de Verão ocorreram apenas em 1920, nos Jogos de Antuérpia. Seguem alguns destaques de atletas brasileiros.

Jogos de 1920 – As medalhas foram conquistadas por Guilherme Paraense, na pistola rápida (ouro); Afrânio da Costa, na pistola livre (prata); e Guilherme Paraense, Afrânio da Costa, Sebastian Wolf, Dario Barbosa e Fernando Soledade, na pistola em equipe (bronze).

Jogos de 1952 – A medalha de ouro foi conquistada no salto triplo por Adhemar Ferreira da Silva. O primeiro bronze também veio do atletismo, no salto em altura, de José Telles Conceição, enquanto o segundo bronze foi conquistado por Tetsuo Okamoto, que nadou os 1.500 metros livres.

Jogos de 1968 – O melhor resultado brasileiro veio, mais uma vez, com o salto triplo, mas, agora, quem disputava era Nelson Prudêncio. Os dois bronzes vieram do boxe, com Servílio de Oliveira, e da vela, disputada por Reinald Conrad e Burkhard Cordes.

Jogos de 1988 – Aurélio Miguel, no judô, foi o responsável pelo único ouro brasileiro. Já as pratas foram conquistadas por Joaquim Cruz, nos 800 m rasos, e pelo futebol masculino. Robson Caetano, nos 200 rasos, Torben Grael e Nelson de Barros Falcão, na vela, e Lars Grael e Clinio Freitas, também na vela, ganharam o terceiro lugar.

Jogos de 1996 – Foram muitas as medalhas conquistadas pelo Brasil em Atlanta. Robert Scheidt e Torben Grael e Marcelo Ferreira conquistaram duas medalhas de ouro, em categorias diferentes da vela, assim como o voleibol feminino de praia. O vôlei de praia feminino também levou a prata, com Gustavo Borges, na natação, e o basquete feminino. Os bronzes ficaram por conta do vôlei feminino de quadra, duas conquistas na natação, duas no judô, hipismo, vela, futebol masculino e revezamento 4 x 100 m no atletismo.

Jogos de 2008 – Ouro conquistado na natação, no salto em distância e no voleibol feminino. Vôlei de quadra e de praia masculinos, futebol feminino e vela ganharam a prata. E, por fim, o judô conquistou três de bronze, com a natação, o *taekwondo*, a vela, o vôlei de praia masculino e o futebol masculino.

Jogos de 2016 – Nas últimas Olimpíadas do Rio 2016, a delegação brasileira conquistou **19 medalhas**, o maior número em uma edição dos jogos olímpicos. Antes disso, o recorde eram **17 medalhas** (Londres 2012).

CURIOSIDADES

Em 124 de história olímpica, apenas 21 personalidades do mundo esportivo ganharam a medalha [Barão de Coubertin](#), criada em homenagem ao criador dos Jogos. A honraria só uma vez foi parar no peito de um sul-americano, o brasileiro Vanderlei Cordeiro de Lima, que a recebeu por conta do espírito esportivo demonstrado por ele na maratona disputada em Atenas-2004.

A medalha Barão de Coubertin é uma premiação concedida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) a atletas e pessoas envolvidas com o esporte que demonstrem alto grau de esportividade e espírito olímpico durante a disputa dos Jogos.

A menos de 7 km para o final, Vanderlei Cordeiro de Lima liderava a maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas-2004 quando foi atacado pelo ex-sacerdote irlandês Cornelius Horan. O incidente atrapalhou o brasileiro, que perdeu a vantagem que tinha, acabou ultrapassado por dois concorrentes e terminou com a medalha de bronze.

Pelo espírito esportivo em continuar na disputa, mesmo depois de ter sido atacado, e a humildade demonstrada depois da prova, Vanderlei Cordeiro de Lima foi premiado com a medalha Barão de Coubertin.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

International Olympic Committee (IOC). **IOC annual report 2016**: Credibility, Sustainability and youth. Lausanne: International Olympic Committee; 2016. Disponível em: <https://www.olympic.org/documents/ioc-annual-report>. Acesso em: 11 ago. 2017.

International Olympic Committee (IOC). **Pierre de Coubertin - Olympism**: selected writings. International Olympic Committee, Lausanne; 2000. Disponível em: <https://p.dw.com/p/23bq>. Acesso em: 30 abr. de 2021

RONDINELLI, Paula. **O Brasil nos Jogos Olímpicos**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/o-brasil-nos-jogos-olimpicos.htm>. Acesso em: 30 abr. de 2021.

Vecchioli D. Olimpíada e sem nome, parkour agora é uma modalidade da ginástica. Disponível em: <https://olharolimpico.blogosfera.uol.com.br/2017/05/11/por-olimpiada-e-sem-nome-parkour-agora-e-uma-modalidade-da-ginastica/>. Acesso em: 11 ago. 2017.

ZERVOS, C. *Lu civilisation hellenique. Xie, -1'11F S*. Paris: Editions "Cahiers d'Ari", 1969.