

ROTEIRO DE RECUPERAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA **2ª SÉRIE • ENSINO MÉDIO • 4º PERÍODO**

TREINAMENTO FUNCIONAL: APRENDA TUDO SOBRE ESTA MODALIDADE

por Grupo VOLL | Maio 9, 2017 Parte superior do formulário

Parte inferior do formulário

Por mais antigo que seja o treinamento funcional, antes utilizado na fisioterapia para reabilitar o indivíduo para as suas atividades da vida diárias (AVDS) através de exercícios, hoje ele está difundido pelo mundo todo. No Brasil, o professor Luciano D'Elia foi o precursor com o CORE 360°. E a febre desta modalidade tomou conta das academias, clubes e parques.

Mas afinal o que é treinamento funcional?

Segundo D'Elia, treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

O que determina a dinâmica de tudo que é feito são os objetivos, necessidades reais e o potencial de movimento de cada atleta ou aluno. O desafio do profissional é pensar de forma sistêmica, na medida em que o caminho natural dos exercícios é trabalhar o corpo globalmente.

O treinamento funcional quando corretamente aplicado fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais, que as outras modalidades não conseguem atingir. Pois a maioria dos movimentos do cotidiano ou de gestos esportivos envolvem ações multiarticulares e multiplanares, exigindo padrões dinâmicos que necessitam transferência de forças entre as extremidades superiores e inferiores do corpo.

Então podemos dizer que treinamento funcional no geral serve para treinar o corpo nas funções para o qual ele é originalmente desenhado. Para a reabilitação, serve para condicionar o paciente para retornar as suas atividades da vida diárias. Para o atleta, é uma estratégia de treino com foco no estímulo constante de padrões de movimento para o aprimoramento de sua performance. E para a pessoa dita "comum" envolve treinar o corpo para as atividades do seu dia a dia.

Sua implantação como atividade física talvez esteja segundo professores e alunos na sua dinâmica e consequentemente a motivação.

O que é o Treinamento Funcional?

Temos que ter em mente que exercício funcional se refere a reprodução sistemática de movimentos que possuem alguma função para determinada modalidade esportiva ou tarefa diária do ser humano. Portanto, todo exercício deveria ser funcional. A capacidade funcional é a habilidade para realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência. Assim, o treinamento funcional entra como uma ferramenta para alcançar esses objetivos.

Uma das grandes vantagens é que pode ser feito em vários lugares, até mesmo em casa.

Neste treino as máquinas são deixadas de lado, deixando de trabalhar os músculos de forma isolada e com movimentos mecânicos, exigindo que todas as partes do corpo trabalhem conjuntamente.

Podemos utilizar circuito num treino de funcional, dependendo do objetivo da aula, conciliando exercícios cardiorrespiratórios, de força, equilíbrio, tornando-o mais dinâmico e motivante; podendo ser realizado individualmente ou em grupo, desde que este grupo possua características próximas.

Como toda atividade física recomenda-se no mínimo três vezes por semana, mas nada impede que seja realizado todos os dias, o que tornaria sua prática mais efetiva. Sua duração varia de 30 a 60 minutos, o que torna promissor para pessoas que não tem tempo de se exercitar e ficam dando desculpas.

Em 30 minutos de exercícios podemos fazer um treino dinâmico e de alta intensidade, promovendo ganhos biomotores ótimos. Um exemplo é o conhecido HITT, treinamento intervalado de alta intensidade. Alguns autores dizem que nesse caso 10 minutos de atividade já seriam suficientes para resultar em um corpo saudável e definido. Isso seria conseguido, pois após a atividade o corpo continua queimando gordura e acelerando metabolismo por até 48 horas.

A maior parte dos exercícios é executada com o peso do próprio corpo. No entanto, podem ser realizados com acessórios e até alguns equipamentos existentes no mercado, que abordaremos mais adiante.

Estes exercícios devem ter uma progressão da intensidade para a evolução do treinamento. Deverão evoluir do lento para o rápido, do simples para o complexo, e do mais estável para o menos estável. Em relação a carga, seu aumento deverá ocorrer quando o exercício se tornar fácil ou ineficaz. Aí entra os princípios de treinamento esportivo que temos que respeitar: individualidade, sobrecarga, especificidade, variação, progressão.

Um fator essencial e muito falado é o treinamento do CORE, que envolve a região lombo-pélvica-quadril. É o centro, de onde parte algo. A partir dele se produz força, gera estabilidade e aceleração/desaceleração. Nesse ponto o conhecimento tanto do professor como do aluno sobre Pilates auxilia muito para uma ativação eficaz dessa região, o que também comentaremos em seguida.

Principais pontos sobre o Treinamento Funcional: benefícios

- Desenvolvimento da performance ocupacional;
- Melhora da performance desportiva;
- Aprimoramento das atividades cotidianas diárias;
- Tonificação muscular;
- Melhora da flexibilidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio;
- Melhora da postura;
- Condicionamento cardiorrespiratório;
- Emagrecimento;
- Treina a propriocepção, aumentando a consciência corporal;
- Aula dinâmica, o que motiva sua prática;
- Previne de lesões;

Treinamento Funcional para mulheres

Temos que pensar que todos os exercícios são bem vindos, mas sabemos que este gênero gosta de dar ênfase em abdômen, glúteo e pernas. Assim, no treinamento funcional trabalhamos com sua variabilidade, com esse enfoque sem deixar membros superiores e dorso de fora. Sem esquecer também os exercícios aeróbicos, que numa sessão de treino funcional podem ser colocados como intervalo ou como objetivo da sessão.

Como Funciona o Treinamento Funcional

Geralmente os homens buscam a hipertrofia (aumento da massa muscular) ou um trabalho de força. Lembrando que nem sempre músculo grande é músculo forte. Se o objetivo é hipertrofia, o treinamento funcional não é o mais indicado, apesar de promover isto, ele não é tão eficiente. Neste caso, a musculação entra como opção.

Para o ganho de força podemos utilizar o treinamento funcional. Neste caso, só para deixar claro, não há distinção do treinamento para homens e mulheres. A única diferença é o enfoque que os próprios alunos querem dar ao seu treinamento, onde os homens preferem trabalhar mais tronco e braços.

Para quem busca massa magra a alimentação influencia bastante. Um cardápio rico em proteína e pobre em carboidrato pode ajudar. No treinamento a proposta é uma sequência de exercícios com maior carga e menor repetição, dando um descanso maior entre os exercícios para os músculos se recuperarem.

Lembrando sempre que o trabalho do core é a base do treinamento. Pois toda a força sai do centro para as extremidades, causando estabilidade e gerando força.

Com treinos utilizando apenas o peso do corpo se conseguem ganhos de força expressivos.

Continua aqui a opção de o treinamento funcional ser dinâmico, fugindo do convencional treino em máquinas, podendo variar os estímulos para se alcançar os objetivos.

Observações sobre o treinamento funcional: equipamentos

Como dito anteriormente, muitos dos exercícios utilizam o peso do próprio corpo, o que garante uma aproximação maior com os movimentos executados no dia a dia. Mas podemos utilizar acessórios como bola suíça, cinto de tração, medicine ball, bosu, mini trampolim, faixa elástica, cones, escada de agilidade, anilhas e halteres, cordas, entre outros. São materiais fáceis de serem encontrados em sites e geralmente vem com vídeos explicativos, o que torna fácil sua utilização em casa.

Também se encontra equipamentos como o trenó e a estação (gaiola) de treinamento funcional. E, além disso, podemos adaptar o que temos ao nosso alcance, sem necessidade de compra, como utilizar uma cadeira, banco, caixas resistentes, escadas. Diferenciar o piso, como grama e areia.

Isso é uma das vantagens do treinamento funcional, onde temos que pensar nos movimentos a serem executados e não em músculos isolados e materiais a serem utilizados. Esses dois últimos vêm como uma consequência do primeiro.

Conceitos importantes sobre o Treino Funcional: hipertrofia

O treinamento funcional faz com que nossos músculos se tornem mais fortes para determinados movimentos, no qual o corpo é visto como uma unidade, integrando as estruturas corporais e melhorando a ativação de unidades motoras nos músculos, o que é importante para o aumento da força, e consequentemente facilita a hipertrofia.

Mas para treinar especificamente hipertrofia, o treinamento funcional não é o mais eficiente. Aí entra a musculação como já dito antes. O que seria recomendado é praticar as duas modalidades, já que o treinamento funcional ensina nosso corpo a gerir os movimentos o que contribui para que a maior parte da energia dispendida em um trabalho de musculação seja destinada especificamente ao grupo muscular solicitado.

Lembrar que: o treinamento funcional tem base nos movimentos e não nos músculos. Para um trabalho de hipertrofia o objetivo é treinar o músculo.

Treinamento Funcional emagrece?

Antes de tudo é importante frisar que, para que o emagrecimento ocorra, é necessário um balanço calórico negativo (gastar mais do que estocar) e que qualquer atividade física contribui para isso.

No caso do treinamento funcional a resposta é positiva: sim, emagrece.

Com todas as combinações de exercícios dentro de uma sessão de treino, fica muito fácil gastar as calorias necessárias para perda de peso.

Mas como toda atividade física, o emagrecimento não depende apenas do treinamento. É preciso também ter uma disciplina na alimentação e pensar no pré e pós treino.

Assim, cuidando o que se come até o que é feito para eliminar os quilos a mais, é possível alcançar os objetivos. Não existe fórmula milagrosa, a disciplina e o conjunto alimentação/exercício é fundamental.

Dicas especiais para alunos que estão em Treinamento Funcional

- Lembrar que antes de se submeter a qualquer atividade física, no caso o treinamento funcional, consulte um médico e informe a seu professor qualquer restrição ou problema de saúde que existir e que possa ser agravado com a prática.
- Pensar nos músculos como ferramentas e não como troféus. O treino não deve se restringir a puxar e empurrar. Ir além disso: deve levantar, rodar, saltar e correr, fazendo com que o corpo torne-se mais inteligente e funcional.
- Treinar o centro antes das extremidades. Fortalecer o Core (região lombo pélvica e dos quadris), porque é nessa região que o corpo gera estabilidade e produz força.
- Treinar mais na posição em pé que sentado ou deitado. Quando o movimento parte do chão e se está em pé, as forças produzidas envolvem o corpo todo, da mesma forma pela qual ele é exigido na vida real.
- O programa de treino deve ser global: força, equilíbrio, velocidade, resistência, agilidade, potência, mobilidade e flexibilidade são qualidades físicas que sempre devem ser estimuladas.
- Tornar o corpo mais equilibrado entre os lados direito e esquerdo, as cadeias anterior e posterior, as extremidades superior e inferior têm um impacto positivo sobre os objetivos.
- Respeitar seus limites, mas aceitar desafios. Usar cada sessão de treino para conhecer seus limites e vencê-los, sendo um atleta de alto nível ou alguém que está iniciando um programa de condicionamento.
- Um programa de condicionamento eficiente vai além do treino. Comer, dormir e recuperar-se com qualidade é fundamental.
- Lembrar sempre que boas coisas levam tempo. Os melhores resultados não vêm fáceis, demandam tempo e esforço para serem alcançados.

Treinamento Funcional, musculação e o auxílio do Pilates

Na musculação os exercícios são executados nos aparelhos (direcionando os planos e eixos de movimentos) que diminuem consideravelmente a exigência de equilíbrio, da coordenação e padrões complexos de ativação muscular, importantes para as atividades diárias. Já no treino funcional, com a ajuda dos implementos, tais como pesos livres, elásticos, bolas, superfícies instáveis entre outros, exigem maior propriocepção na execução do exercício, trazendo mais benefícios à capacidade funcional do corpo. O treino de força funcional deve servir como complemento para o treino de força tradicional e não como substituto.

Como abordado anteriormente, no treinamento funcional os exercícios são multiarticulares, isso faz com que o aluno tenha que prestar atenção em como realiza o movimento aumentando sua percepção corporal; se diferenciando, assim, da musculação, onde as máquinas levam o exercício a ser monoarticular, fazendo com que o aluno não precise pensar muito para executar o movimento.

Os avanços e descobertas sobre o treinamento funcional

O treinamento funcional não é um conjunto de regras fechadas e deve incorporar novas ideias e características, com base na vivência de cada professor/treinador e também na vivência motora do aluno.

Se antes ele foi introduzido como reabilitação na área da fisioterapia. Hoje se tornou o “queridinho” nos treinamentos. Com sustentação científica, está baseado nas leis básicas de treinamento. Estudos comprovam que o treinamento funcional está associado com a melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo, melhorando a força, auxiliando na hipertrofia muscular, no equilíbrio, postura, entre outros benefícios. Suas variações implicam em diferentes metodologias a serem empregadas. Entre elas temos, o Hitt, o Crossfit, o Q48, o Extreme 21, entre outros.

O Treinamento Funcional e o aumento da qualidade de vida na terceira idade

Sabemos que hoje os idosos estão mais ativos. Mas muitos de nós profissionais da educação física falhamos quando trabalhamos com o idoso, por “medo” e insegurança, achando que ele é muito frágil. Temos que saber que o idoso perde força, massa muscular, massa óssea, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, entre outras coisas, podendo sofrer quedas. E a única maneira de manter ou recuperar tais perdas é realizando atividades que exijam isso deles. Desse modo os exercícios funcionais, que simulam as situações vividas diariamente, são bem vindos.

O treinamento funcional como é visto nas academias e centros de treinamento parece ser agressivo para este público, mas se tiver uma adaptação e realizar os exercícios dentro do seu limite, com o bom senso do profissional, será muito benéfico.

Dessa forma, a participação em programas de atividades físicas, como o treinamento funcional, em que os idosos realizam trabalho de força, de flexibilidade, de agilidade, de resistência aeróbica e de coordenação é fundamental para a manutenção e preservação da capacidade física ou funcional que é um dos marcadores importantes de um envelhecimento bem sucedido, prolongando por maior tempo possível, a independência, oportunizando uma vida mais saudável.

Como aliar o Pilates com o Treino Funcional em busca de grandes resultados

O pilates é baseado em seis princípios: concentração, respiração, controle, centralização, precisão e fluidez de movimento. Assim, desenvolvemos o controle do corpo aumentando a consciência corporal, preparando para qualquer movimento. Essa consciência que o pilates proporciona evita possíveis lesões durante o treino funcional que desafia o corpo a realizar movimentos tridimensionais.

Como exemplo, temos a respiração, que ajuda ao aluno atingir seu potencial na execução de um exercício no pilates. O que poderíamos levar para uma aula de funcional auxiliando no treino.

Os primeiros ensinamentos no Pilates se baseiam nos princípios, no recrutamento da musculatura estabilizadora, powerhouse, ou core no funcional, e o correto alinhamento corporal para execução dos exercícios. Agora, se unirmos isso com o objetivo do treinamento funcional que trabalha em cima de movimentos multiplanares objetivando várias qualidades físicas, teremos uma opção eficiente de treinamento.

Conclusão

Podemos auferir que um dos maiores ganhos do treinamento funcional é a otimização dos movimentos. Onde as atividades mesclam muitas capacidades físicas de uma vez só. Juntar força, flexibilidade, sistema cardiorrespiratório, coordenação, equilíbrio, entre outras é essencial.

A grande diferença dessa modalidade é que ela visa a melhoria do movimento como um todo, e não apenas do músculo. Por isso envolve movimentos integrados em múltiplos planos, que incluem aceleração, estabilização e desaceleração, com o objetivo de melhorar a eficiência do sistema neuromuscular em atividades específicas, sejam elas desportivas ou diárias.

Em comparação com outras modalidades o treinamento funcional se torna mais dinâmico e prático, já que não depende de acessórios e muito menos de máquinas para ser desempenhado. E quando precisamos usar alguns itens, podemos adaptá-los ao local de prática.

Mas como todo exercício, neste tipo de treino tanto o professor como o aluno têm que atentar para os riscos de lesões, já que os movimentos são realizados de forma solta. Assim, temos que buscar a execução da forma mais correta possível e com consciência do movimento.

Além disso, com a execução correta, os resultados almejados vêm com mais rapidez, já que estão ligados ao desempenho de quem pratica. Por isso, o profissional tem que entender o que está promovendo para o aluno, para potencializar seus resultados, corrigindo quando necessário, tornando o treino agradável, mas adequado aos objetivos.

PESSOA COM DEFICIÊNCIA: CRIAÇÃO, INCLUSÃO E PRÁTICAS ESPORTIVAS

O Dia Internacional da Pessoa com Deficiência é celebrado em 3 de dezembro.

Também conhecido como o Dia Mundial das Pessoas com Deficiência, essa data tem o objetivo de informar a população sobre todos os assuntos relacionados à deficiência, seja ela física ou mental.

Além disso, busca conscientizar sobre a importância de inserir as pessoas com deficiência em diferentes aspectos da vida social, como a política, a econômica e a cultural.



De acordo com dados da Organização das Nações Unidas, aproximadamente 10% da população mundial tem alguma deficiência.

A principal ideia dessa data é refletir (e pôr em prática) sobre os melhores métodos para garantir uma boa qualidade de vida e dignidade a todas as pessoas que sofrem com algum tipo de deficiência.

O Decreto-Lei n. 3.298, de 20 de dezembro de 1999, define a deficiência humana como “toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de atividade, dentro do padrão considerado normal para o ser humano”.

Origem do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

A data foi estabelecida pela Assembleia Geral das Nações Unidas – ONU em 14 de outubro de 1992. Na mesma data escolhida pela ONU para celebrar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, também se comemora o Dia do Programa de Ação Mundial para as Pessoas com Deficiência – criado em 1982.

Disponível em: <https://www.calendarr.com/brasil/dia-internacional-da-pessoa-com-deficiencia/>.

Atividades adaptadas para pessoas com deficiência física

O Dia Internacional do Deficiente Físico vem aí. Celebrada no início de dezembro, a data ajuda a desmistificar o preconceito e a aura de invalidez que cerca as pessoas que possuem alguma deficiência que restringe, de alguma forma, a mobilidade delas.

De modo geral, os especialistas da saúde reforçam que é necessário incentivar a prática de atividades físicas para um PCD. O esporte é um caminho acessível para a própria redescoberta da vida e pelo gosto de viver.

O esporte também tem um impacto positivo sobre as enfermidades secundárias à deficiência, ao evitar complicações, porque melhora a condição cardiovascular, aprimora a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o repertório motor.

O esporte traz mais qualidade de vida para pessoas com deficiência

O impacto na melhoria da qualidade de vida e na saúde mental é visível: por meio do esporte, as pessoas com deficiência descobrem que podem ter uma vida normal e saudável, apesar das limitações físicas.

Para as atividades, não pode haver qualquer tipo de obstáculo que possa dificultar a locomoção dos atletas – é aconselhável que o espaço (seja quadra, campo, pista etc.) seja limitado e bem sinalizado.

Qualquer prática esportiva deve ter um acompanhamento médico. Aliás, essa é uma regra que vale para qualquer pessoa, independentemente da condição física.

Disponível em: <https://acessolivre.org/confira-6-esportes-para-pcd/>.

As dificuldades de inclusão dos portadores de deficiência na prática esportiva sob a perspectiva de lazer

Sheila Brito Greilinger e Sherley Santos Brito
terça-feira, 30 de abril de 2019

Falar sobre inclusão social nos faz refletir sobre o quanto a sociedade está disposta a compartilhar a vida e os ambientes sociais com pessoas portadoras de qualquer tipo de deficiência.

É importante ressaltar que, apesar de haver leis para amparar os portadores, ainda há uma extrema dificuldade para que sejam cumpridas.

Quando falamos em ambientes esportivos, logo pensamos que os portadores de múltiplas deficiências que desejam se inserir na prática esportiva naturalmente farão parte de esportes paralímpicos. E como será a realidade para aqueles que somente desejam praticar atividades esportivas com o objetivo de lazer?

Temos, então, um paradoxo. Por um lado, a sociedade declara estar aberta para acolher o portador de múltiplas deficiências e, por outro, temos a realidade social vivenciada por esta mesma sociedade nos núcleos esportivos de lazer.

Será mesmo que um indivíduo portador de deficiência física ou intelectual, quando inserido em uma prática desportiva por lazer, é realmente acolhido e participará sem que seja questionada a presença dele no ambiente? É possível que a resposta, quando não observada a fundo a temática, seja positiva, afinal existem leis que o amparam. Porém, quando analisada, a realidade, infelizmente, não é a ideal.

Se esse indivíduo apresenta alguma interferência dentro do grupo no qual está inserido na prática desportiva, seja na maneira de agir ou de reagir a alguma situação, traz desconforto aos demais, pois não está enquadrado no padrão de comportamento tido como "adequado", possivelmente, será indiretamente ou até diretamente rechaçado.

A realização de atividades desportivas deve ser estimulada a todo o momento. O objetivo dessa prática é auxiliar e desenvolver funções físicas, motoras, psicológicas, cognitivas e sociais, mas as dificuldades enfrentadas no acolhimento dentro de um grupo heterogêneo para realizarem essas atividades, bem como a falta de qualificação dos educadores, tornam-se um obstáculo para a real inserção deles. Assim, algumas situações são enfrentadas por esses indivíduos, que acabam recorrendo a núcleos nos quais pessoas com as mesmas deficiências são acolhidas, e elas enfrentam as dificuldades provenientes do preconceito ou a mais comum das situações: acabam não realizando atividade alguma, devido às dificuldades citadas.

Essas barreiras afrontam a Constituição Federal, os Direitos Humanos e a Lei Brasileira de Inclusão de Pessoa com Deficiência, Lei n. 13.146/15, conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência.

De acordo com esse Estatuto, é considerada pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas.

É garantida aos deficientes a igualdade de oportunidades sem que haja discriminação, ofensa, opressão, tratamento degradante ou qualquer entrave, atitude ou comportamento que limite ou impeça a participação social deles ao tentar gozar de seus direitos garantidos.

É incontestável a necessidade de atribuir responsabilidade social às organizações e ao Estado. A implementação de políticas públicas e privadas para a inclusão de portadores de deficiência na prática de esporte sob a perspectiva de lazer é fundamental.

É preciso se atentar que responsabilidade social não é filantropia, tampouco caridade. É obrigação social.

Assim, pode-se observar que a sociedade necessita evoluir a passos largos, para que ocorram mudanças de comportamentos, extinguindo preconceitos que interferem diretamente ou indiretamente na relação aos menos favorecidos. É necessário zelar pela inclusão e entender que todos podem – e devem – exercer seus direitos sem que existam barreiras sociais.

Disponível em: <https://migalhas.uol.com.br/depeso/301447/as-dificuldades-de-inclusao-dos-portadores-de-deficiencia-na-pratica-esportiva-sob-perspectiva-de-lazer>.

Esportes Paralímpicos

História

O precursor da prática esportiva de pessoas com deficiência é atribuído ao médico neurologista alemão Dr. Ludwig Guttmann, que, a convite do governo britânico, criou, em 1944, um centro de atendimento a pacientes com lesões medulares. O objetivo do centro era receber, tratar e reabilitar o grande número de soldados e civis que retornavam da Segunda Guerra Mundial. Ele prescreveu atividades esportivas como parte essencial do tratamento médico e, depois de estudar o gesto esportivo como forma terapêutica, deu origem ao que hoje conhecemos como prática esportiva de pessoas com deficiência.

Em 1948, Dr. Ludwig Guttmann idealizou os primeiros Jogos de Stoke Mandeville. A cada ano, compareciam participantes e se inseriam novas modalidades. Assim, tornaram-se um evento nacional. Em 1951, com a participação de alguns estrangeiros, foram concebidos como um evento internacional.

No Brasil, a prática teve início com Robson Sampaio de Almeida e Sérgio Seraphim Del Grande, ambos com paraplegia, que fizeram o processo de reabilitação nos EUA. Fundaram duas instituições pioneiras para a prática do basquetebol em cadeira de rodas que trouxeram dos EUA. Em 1969, os 2 precursores brasileiros do esporte paralímpico participaram como atletas dos Jogos Pan-Americanos em cadeiras de rodas na Argentina, onde o Brasil participava, pela primeira vez, de uma competição internacional.

Há mais de 60 anos em Roma, na Itália, ocorreram os primeiros Jogos Paralímpicos da história. Foi a primeira grande competição internacional para pessoas com deficiência realizada na mesma cidade dos Jogos Olímpicos.

Foram realizados no período de 18 a 25 de setembro. Porém, no último dia dos jogos, na Vila Olímpica, foram entregues as medalhas pelo Sir. Guttmann, Pai dos Jogos. Na época, ele resumiu os jogos dizendo: "a maioria dos competidores e companheiros entenderam perfeitamente o significado dos Jogos de Roma como um novo padrão de reintegração de pessoas paralisadas na sociedade e também no mundo do esporte".

Classificação dos atletas

Para participar, os atletas devem possuir deficiências físicas ou sensoriais, como amputações, paralisia cerebral, cegueiras e deficiências mentais. As modalidades são adaptadas de acordo com as deficiências e ocorrem tanto no tempo de prova, quanto nas estruturas de equipamentos, quadras e pistas.

O grau de deficiência dos atletas faz com que as categorias sejam divididas em:

- paraplegia – PP
- amputados – AM

- deficientes visuais – VI
- paralisia cerebral – PC
- deficiência intelectual – IN
- Les autres – deficiências não abrangidas pelas outras categorias – LA

Os atletas com deficiência física são classificados em cada modalidade esportiva por meio do sistema de classificação funcional. Este sistema visa classificar os atletas com diferentes deficiências físicas em um mesmo perfil funcional para a competição.

Tem como meta garantir que a conquista de uma medalha por um atleta seja fruto de seu treinamento, experiência, motivação, e não devido a vantagens obtidas pelo tipo ou nível de deficiência.

Na natação, são 10 classes para o nado de costas, livre e golfinho, 10 classes para o *medley* e 9 classes para o peito. Os atletas com deficiência visual já passam por uma classificação médica, baseada na capacidade visual. Entre os atletas com deficiência visual, há somente 3 classes. Apesar dessas classificações serem aceitas pelo Comitê Paralímpico Internacional – IPC, existe muita polêmica em relação a esses sistemas e muitos atletas são protestados durante as competições.

Somente a bocha, o *goalball*, o *rugby* e o halterofilismo são modalidades que foram criadas especificamente para a participação dos deficientes. De maneira geral, as adaptações das modalidades convencionais para a participação dos atletas com deficiência são mínimas, como é o caso das corridas com deficientes visuais, nas classes T11 e T12, em que são permitidos guias.

Modalidades

Atletismo

Inicialmente, praticaram-se tiro ao alvo (depois chamado de tiro esportivo), arco e flecha (posteriormente tiro com arco), tênis de mesa e lançamento de dardo. A corrida em cadeira de rodas como competição foi vista pela primeira vez entre para-atletas durante os Jogos Stoke Mandeville em 1952, no Reino Unido, embora esse evento não tenha sido introduzido nas Paralimpíadas até 1964 em Tóquio.

As provas de atletismo são destaque nas Paralimpíadas desde os primeiros jogos em Roma, em 1960. Ao longo do tempo, aumentou-se para 160 eventos diferentes (mais de 18 tipos de classes) em que homens e mulheres podem competir em classificações distintas. A partir de 1992, as mulheres não podiam mais competir no lançamento do clube, embora isso tenha sido reintegrado em 2012. A partir dos Jogos Paralímpicos em Londres, se um corredor com deficiência visual ganha uma medalha, o mesmo acontece com o guia visual dele.

Os competidores de atletismo são classificados por deficiência, para que os atletas compitam com outros que tenham a mesma deficiência ou semelhante. Os atletas também são divididos em feminino e masculino.

As classificações atuais são as seguintes:

F = Atleta de campo

T = Atleta de pista

11-13 = Deficiência Visual

20 = Deficiência Intelectual

31-38 = Paralisia Cerebral

41-46 = Amputação + Nanismo

51 - 58 = Cadeira de Rodas

Por exemplo, um atleta T20 é um atleta de pista com deficiência intelectual.

Basquetebol em Cadeira de Rodas

Assim como a experiência inglesa, o basquete em cadeiras de rodas foi jogado pela primeira vez em 1945, nos EUA, em dois hospitais de veteranos de guerra diferentes, com o intuito de despertar o interesse do público em geral de conscientizar as pessoas com deficiência sobre as próprias capacidades e estimulá-las à prática esportiva. Em 1964, foram introduzidas as regras internacionais básicas para o basquete. Já em 1989, ficou conhecida como Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas (IWBF) e tornou-se uma organização independente em 1993.

O esporte foi incluído nos Jogos Paralímpicos de Roma em 1960. Com a evolução do basquete em cadeira de rodas, o *design* das cadeiras sofreu mudanças significativas, como rodas curvadas para melhorar o círculo de viragem e a estabilidade ao fazer curvas bruscas, a adição de rodinhas traseiras para evitar que os atletas caiam para trás e os raios de fibra de carbono sendo usados para aumentar a resistência das rodas. Confira algumas regras:

- os grupos de deficiência elegíveis são atletas que têm deficiências físicas que resultam em limitação física dos membros;
- o número total de pontos permitidos na quadra, a qualquer momento, é 14, ou seja, o número total de pontos de todos os cinco jogadores que realmente estão jogando na quadra ao mesmo tempo;
- os jogadores podem driblar enquanto giram, mas, se colocarem a bola no colo, eles só podem empurrar duas vezes antes de arremessar, passar ou driblar a bola novamente;
- as dimensões da quadra são as mesmas;
- cada time tem 5 jogadores;
- a partida tem 4 quartos de 10 minutos cada;
- tempo de 24 segundos é o mesmo;
- a pontuação é a mesma.

Bocha

Na modalidade bocha, há competições individuais, por equipes e em duplas. O objetivo é lançar as bolas coloridas o mais perto possível da bola-alvo (branca). Todos os atletas competem em cadeiras de rodas, e as limitações deles compreendem paralisia cerebral e/ou deficiências severas.

Ciclismo

O ciclismo de estrada e pista segue as regras da União Internacional de Ciclismo (UCI), com apenas algumas variações. As bicicletas são adaptadas de acordo com as limitações dos participantes. A *handbike*, por exemplo, é uma bicicleta em que os ciclistas pedalam com as

mãos. No ciclismo paralímpico, as deficiências dos participantes podem ser subdivididas em: deficiência visual, paralisia cerebral, pessoas amputadas e cadeirantes.

Esgrima em cadeira de rodas

A esgrima em cadeira de rodas segue as regras da Federação Internacional de Esgrima (FIE), com as adaptações feitas de acordo com as necessidades dos cadeirantes.

As disputas são divididas de acordo com as limitações físicas dos participantes e, dentro dessas classificações, podem ser disputadas provas de florete, sabre ou espada, que movimentam diferentes partes do corpo e, conseqüentemente, usam equipamentos diversos para marcar a pontuação. Além disso, cada equipamento tem características distintas, como comprimento e peso.

Futebol de 5

A Espanha é considerada a pioneira do “futebol para cegos” e tal prática é comum por lá desde os anos de 1920. O Brasil, por outro lado, começou a desenvolver o futebol de 5 na década de 1960 e realizou o primeiro torneio nacional em 1974. Depois que o esporte ingressou na Federação Internacional de Esportes para Cegos (IBAS), em 1996, foram realizadas as primeiras competições internacionais. A competição foi dominada pelo Brasil desde o início, com o time conquistando quatro títulos mundiais, enquanto a rival Argentina conquistou dois.

A participação do futebol de 5 nos Jogos Paralímpicos aconteceu, pela primeira vez, em Atenas 2004. Também neste evento, o Brasil foi o campeão, ao superar, nos pênaltis, os argentinos por 3 a 2. A Seleção Brasileira possui mais três títulos paralímpicos: Pequim 2008, Londres 2012 e, recentemente, Rio 2016, quando se sagrou tetracampeã. Confira algumas regras:

- o tamanho da quadra é a mesma do *futsal*;
- o número de jogadores é o mesmo do *futsal*;
- cada jogador de campo usa óculos escuros para garantir a imparcialidade e, se tocá-los, cometerá uma falta;
- a bola tem guizos internos para que os atletas consigam localizá-la;
- a torcida só pode se manifestar na hora do gol;
- com cinco infrações, o atleta é expulso de campo e pode ser substituído por outro jogador;
- o técnico e o goleiro também auxiliam em quadra.

Futebol de 7

O futebol de 7 é praticado por atletas com paralisia cerebral. Os jogadores são classificados de acordo com o grau de comprometimento físico.

Com exceção do tempo de jogo reduzido (dois tempos de 30 minutos), da ausência de impedimento e da flexibilidade para a cobrança de lateral com as mãos ou os pés, a dinâmica do jogo é muito similar à do futebol de campo.

Goalball

O *goalball* foi criado em 1946 pelo austríaco Hanz Lorenzen e pelo alemão Sepp Reindle como uma forma de reabilitação para veteranos com deficiência visual que retornavam da Segunda Guerra Mundial, a fim de garantir que continuassem ativos. O *goalball* é um jogo tenso e de ritmo acelerado que se tornou um esporte competitivo nas décadas de 1950 e 1960 e agora é jogado em mais de 112 países. Ele foi disputado pela primeira vez por medalhas em 1976, em Toronto, Canadá, e tem sido disputado em todas as Paralimpíadas desde então, com o torneio feminino sendo adicionado em Nova Iorque, EUA, em 1984.

O *goalball* é um dos únicos esportes em que existe apenas uma classificação, embora homens e mulheres joguem separadamente. É o único esporte coletivo para mulheres com deficiência visual nas Paralimpíadas. Confira algumas regras:

- é um esporte de 3 jogadores que podem lançar, rolar ou quicar, mas nunca chutar a bola e isso deve ser feito dentro de 10 segundos do contato;
- o esporte é jogado em um campo de 18 m x 9 m (59 x 30 pés), marcado com fita colorida, bem como corda ou barbante, para que a quadra seja visual e tátil, o que permite aos jogadores sentirem o caminho em torno do campo;
- a bola pesa, aproximadamente, 1,25 kg e tem um diâmetro de 24 cm (aproximadamente, o tamanho de uma bola de basquete);
- o tempo de jogo é de 2 períodos de 12 minutos;
- todos os espectadores devem ficar em silêncio durante o jogo, embora possam torcer quando um gol for marcado.

Levantamento de peso

No halterofilismo, a grande diferença para os Jogos Olímpicos é que, nas Paralimpíadas, os esportistas competem deitados em um banco e executam o movimento conhecido como supino.

Com 10 categorias, os competidores são classificados como amputados, lesionados medulares (debilidades motoras em membros inferiores) e paralisados medulares.

Hipismo

Única modalidade de hipismo nas Paralimpíadas, o adestramento paraequestre tem três provas: individual, estilo livre individual e competição por equipes. Podem participar dessa modalidade desde atletas cadeirantes e amputados até atletas com pouca dificuldade de locomoção.

Judô

O judô paralímpico é disputado por pessoas deficientes visuais. Os atletas são divididos em categorias, de acordo com os pesos corporais. Dentre as adaptações para esse esporte, é importante ressaltar que o combate só é iniciado quando os atletas estão segurando o quimono um do outro e, caso o contato entre os participantes seja perdido, a luta é interrompida.

Natação

A natação tem 29 provas: 14 masculinas, 14 femininas e um revezamento misto. Os atletas são agrupados em 14 classes funcionais: de 1 a 10 são nadadores com limitações físicas/motoras, de 11 a 13 são nadadores com deficiência visual, e 14 é a classe dos nadadores com deficiência intelectual.

A natação é um dos eventos originais realizados nos primeiros Jogos Paralímpicos em 1960. Todos os pacientes em Stoke Mandeville foram encorajados a aprender a nadar e a maioria deles gostava de se sentir menos incapacitado, devido à falta de peso na água. O esporte foi usado como um componente integral do programa de reabilitação.

A roupa para nadadores é confeccionada com um tecido especial de baixa resistência, que reduz o arrasto e ajuda os nadadores a atingir velocidades mais rápidas na água. É proibido aos atletas usar qualquer coisa que possa ajudar na velocidade, na fluabilidade ou na resistência. *World Para Swimming* (WPS) atende três grupos de deficiência: física, visual e intelectual.

Classes esportivas em natação consistem em um prefixo 'S' ou 'SB' e um número. Os prefixos representam os traços e o número indica as classes esportivas.

Os prefixos representam:

- S: eventos de estilo livre, borboleta e nado costas;
- SB: nado peito.

Parabadminton

Com regras similares às do badminton, o parabadminton também utiliza classificações funcionais para os atletas. Essa modalidade foi considerada paralímpica a partir dos Jogos Paralímpicos de Tóquio, em 2020.

Paracanoagem

As provas de paracanoagem são disputadas apenas com caiaques, e na distância de 200 metros. Em geral, os atletas têm limitações físicas nos membros inferiores, nos braços e/ou no tronco. No Brasil, as disputas incluem caiaques e canoas, em provas com distâncias de 200 a 500 metros.

Parataekwondo

O parataekwondo será considerado modalidade paralímpica a partir dos Jogos Paralímpicos de Tóquio, em 2020. Além da divisão por pesos, tem duas classes de disputas: *poonse* e *kiorugui*. Na primeira, os atletas são classificados por categorias: deficiência visual, intelectual, física, auditiva, além de nanismo (baixa estatura). A classe *kiorugui* é somente para atletas com deficiências físicas.

Remo

Todas as provas de remo são disputadas em distâncias de 1000 metros, não importando a categoria. Podem participar atletas com deficiência em membros superiores, inferiores e/ou no tronco. As disputas são realizadas de forma individual, em duplas (obrigatoriamente, um homem e uma mulher) e em quarteto misto (dois homens, duas mulheres e um timoneiro).

Rugby em cadeira de rodas

No *rugby* em cadeira de rodas, competem tanto homens quanto mulheres, sem divisão por gênero. Os jogos acontecem em quadras, e o objetivo é passar a linha do gol com as duas rodas da cadeira e a posse da bola. Podem participar da modalidade atletas com tetraplegia ou com deficiências físicas cujas sequelas sejam similares.

Tênis de mesa

Com regras e dinâmicas semelhantes às dos Jogos Olímpicos, o tênis de mesa permite a participação de atletas com paralisia cerebral, amputados e cadeirantes, e a divisão é feita entre andantes, cadeirantes, e andantes com deficiência intelectual.

Tênis em cadeira de rodas

Para participar do tênis em cadeira de rodas, por sua vez, é preciso um diagnóstico de deficiência locomotora. Diferentemente do que ocorre na modalidade olímpica, são permitidos dois quiques da bola antes de cada rebatida.

Tiro com arco

No tiro com arco, os atletas são subdivididos em classes, que separam quem tem apenas limitações em membros inferiores, atletas com limitações em membros inferiores que não necessitam de cadeira de rodas, e atletas com limitações motoras diversas (pernas, braços e/ou tronco). A disputa tem dinâmica idêntica à da versão olímpica.

Tiro esportivo

Divididos em atiradores de pistola e de carabina, no tiro esportivo, os atletas podem apresentar diferentes tipos de deficiência em membros inferiores ou superiores, sendo que, dentro de suas classificações, são divididos em atiradores que precisam ou não de suporte para a arma.

Triatlo

A modalidade triatlo estreou nos Jogos Paralímpicos do Rio, em 2016, e reproduz a prova olímpica em distâncias reduzidas pela metade: de 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e 5 quilômetros de corrida. Os triatletas são divididos em classes de deficiências físicas/motoras e visuais.

Vela

A modalidade vela não apresenta divisão por gêneros e é disputada em três classes. As disputas são feitas individualmente, em duplas mistas, ou em trios (masculinos ou femininos). A classificação funcional leva em conta vários aspectos motores dos participantes (estabilidade, mobilidade, visão e função motora).

Voleibol Sentado

O vôlei sentado era, originalmente, um exercício de reabilitação para soldados feridos. Ele surgiu na Holanda, em 1956, e agora faz parte dos Jogos Paralímpicos. O vôlei sentado é uma modalidade do esporte que foi adaptada para pessoas que possuem algum tipo de deficiência física relacionada à locomoção. Basicamente, o vôlei sentado tem as mesmas regras e características de uma partida tradicional.

Os Jogos Paralímpicos de 1976 apresentaram um evento de demonstração de voleibol em pé, destinado a atletas com deficiência motora. O vôlei sentado e em pé foi considerado um evento só nos Jogos seguintes, em 1980. Inicialmente, havia apenas um evento masculino. O evento feminino foi adicionado nos Jogos de 2004 em Atenas e seis nações participaram. Foi nestes Jogos que o voleibol em pé foi removido. Confira algumas regras:

- baseiam-se naquelas para atletas sem deficiência, com algumas pequenas diferenças. O tamanho da quadra é de 10 m x 6 m com rede fixada na altura de 1,15 m (para homens) ou 1,05 m (para mulheres);
- ao bater na bola, os jogadores devem manter uma parte do corpo (da nádega ao ombro) em contato com o solo;
- ao contrário do vôlei olímpico, no vôlei sentado, os jogadores podem bloquear o saque;
- os jogadores só podem tocar na bola duas vezes consecutivas se o primeiro toque for um bloqueio;
- o número de sets é igual ao do voleibol normal;
- a pontuação também é a mesma.

Disponível em: <https://www.paralympicheritage.org.uk/early-days-of-the-paralympics>.

Disponível em: <https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/paraolimpiadas>.

Aulas de lutas: conheça as principais modalidades e venha para o combate



Postado por Gympass | Esportes

Já faz algum tempo que lutar deixou de ser uma atividade restrita a um grupo seleto de pessoas. Existe uma grande variedade de aulas de lutas, o que torna essa prática uma atividade física inclusiva, dinâmica e divertida. Apesar de ainda existir uma ideia de que as Artes Marciais são restritas aos homens, cada vez mais mulheres estão aderindo a essas modalidades, mostrando que a máxima #lutecomoumagarota nunca foi tão verdadeira!

As lutas oferecem benefícios que vão desde queimar calorias e tonificar o corpo até ganhar disciplina e melhorar a autoestima. A prática pode ser facilmente inserida na rotina com aulas curtas e representa um enorme ganho de saúde e qualidade de vida. Vamos falar sobre algumas das principais modalidades de luta oferecidas em academias e por que você deve começar a praticar agora mesmo!

Por que fazer lutas na academia?

Existem diversos estúdios focados em lutas, mas as Artes Marciais vêm ganhando espaço também nas academias de todo o Brasil. Assim, as academias oferecem mais variedade de aulas de lutas, não se restringindo a poucos estilos, o que permite que você possa experimentar diversas modalidades.

Ao fazer aulas de lutas na academia, não é preciso abrir mão de outros treinos que já fazem parte da rotina, como a musculação, e ainda é possível fazer tudo em um mesmo lugar. Também não é necessário gastar dinheiro com a mensalidade de um estúdio especializado em lutas ou perder tempo se deslocando para lugares fora da sua rota de costume.

Quais são as vantagens da aula de lutas?

Quem busca uma vida equilibrada e saudável precisa ter um tempo reservado para praticar atividades físicas. Entenda algumas das principais vantagens de optar pela aula de lutas.

Aumenta o condicionamento físico

O condicionamento envolve força, equilíbrio, coordenação, velocidade, resistência, entre outros fatores, e uma aula de lutas ajuda a trabalhar todas essas características, de forma eficiente, em um curto espaço de tempo. Os golpes auxiliam a melhorar a flexibilidade e a coordenação e promovem o ganho de força. Os movimentos rápidos treinam os reflexos e a velocidade. Por fim, a rotina de treinos ajuda a ganhar equilíbrio físico e mental, bem como resistência.

Reduz o estresse

Uma aula de lutas estimula a produção dos famosos hormônios do prazer, como ocitocina, dopamina, serotonina e endorfina. Esses hormônios promovem uma sensação de bem-estar no corpo, que se mantém horas depois do exercício. Além disso, devido ao combate corpo a corpo, as lutas ajudam a extravasar raivas e angústias, representando poderosos exercícios para detonar o estresse e auxiliar a mente a se acalmar após a descarga de adrenalina.

Fortalece o corpo

Com exercícios intensos que, muitas vezes, exigem força muscular para desferir golpes e se manter ativo, as lutas são extremamente eficazes no fortalecimento do corpo como um todo, principalmente as coxas, os antebraços e os músculos abdominais. A prática tonifica os músculos e trabalha diversos grupos musculares ao mesmo tempo. Não à toa, um dos maiores benefícios da aula de lutas é um corpo mais sarado e em forma.

Desenvolve a disciplina

Quem opta por se dedicar a uma modalidade de luta aprende, logo cedo, que é preciso esforço para evoluir e para entender a fundo os princípios da prática. A evolução dentro da modalidade, por meio da troca de faixas, exige que o praticante se dedique aos treinos, o que desenvolve a disciplina e o foco.

Melhora a autoestima

A autoestima está relacionada não apenas ao físico, mas também ao comportamento da pessoa e à imagem que ela tem de si. Saber se defender é um benefício da prática de lutas e uma das principais formas de se sentir bem consigo mesmo. Por isso, lutar faz com que você ganhe mais confiança e bem-estar.

Qualquer pessoa pode fazer uma aula de luta?

A princípio, as lutas podem parecer intensas demais para quem não tem o hábito de se exercitar. Entretanto, são atividades físicas extremamente inclusivas e democráticas, que possibilitam que qualquer pessoa seja capaz de praticá-las, independentemente de idade ou gênero.

Todas as modalidades oferecem turmas para mulheres e algumas lutas, inclusive, estão sendo adaptadas, exclusivamente, para atender a esse público — o Muay Thai feminino é um exemplo. Também existem opções para crianças e idosos, com exercícios próprios para essas idades e com filosofias que se aplicam a esses públicos. Como muitas modalidades trabalham com evolução de faixa dentro da luta, é possível, também, começar de baixo e evoluir no próprio tempo, dentro dos limites do corpo.

A oferta de aula de lutas em academias é um padrão que vem se estabelecendo, o que faz com que muitos profissionais estejam preparados para lidar com alunos sem experiência nessas modalidades, mas que querem começar a praticar. Vale ressaltar que, embora qualquer um possa fazer aula de lutas, é aconselhável que seja feita uma avaliação por um profissional, a fim de evitar lesões e definir quais aspectos precisam de mais atenção.

Quais são as principais modalidades de luta que vou encontrar?

Existem diversos tipos de aula de lutas que atendem a objetivos específicos, fazendo com que todos possam encontrar uma modalidade divertida e eficiente. Conheça as principais:

Aero Kick Boxing

O Aero Kick Boxing é uma modalidade recente, que foi adaptada do Kick Boxing. A prática é feita com base nos movimentos aeróbicos e nas técnicas do Kick Boxing, e é mesclada com música, o que torna o treino divertido e inusitado, uma vez que os movimentos são sincronizados com os ritmos. Essa é uma modalidade bem intensa, principalmente porque tem poucos intervalos, o que faz com que o praticante esteja sempre em movimento.

É ótima para queimar calorias e emagrecer, além de ajudar a definir os músculos. Academias que oferecem a modalidade podem adequar os movimentos de acordo com o condicionamento físico dos praticantes, o que torna o Aero Kick Boxing adaptável para diversos públicos.

Artes Marciais

As Artes Marciais são um conjunto de modalidades de luta que envolvem movimentos do corpo, técnicas de concentração e filosofias próprias. Existem dezenas de tipos, mas as mais conhecidas são: Judô, Taekwondo, Karatê, Krav Maga, Jiu-jítsu, Muay Thai e Kung Fu. Elas surgiram como técnicas de defesa orientais voltadas para a luta individual e se espalharam pelo mundo como atividades físicas eficientes e modalidades esportivas.

Diversas academias oferecem aula de lutas baseadas nas Artes Marciais mais conhecidas, trazendo benefícios físicos, emocionais e mentais para quem pratica. Devido à variedade de Artes Marciais existentes, é possível encontrar diversas vertentes, cada uma voltada para objetivos específicos. Além disso, a mudança de faixa é uma característica dessa modalidade, que preza pela evolução contínua dos lutadores e cujos significados estão relacionados à hierarquia, ao conhecimento, ao respeito e à disciplina.

Body Combat

O Body Combat é um tipo de ginástica que mescla diversas Artes Marciais com o objetivo de trabalhar todos os membros do corpo, buscando força, resistência e velocidade. Ao adaptar socos do Boxe, chutes do Karatê e movimentos da Capoeira, por exemplo, o praticante pode tonificar músculos do corpo todo. O Body Combat é um excelente exercício aeróbico, e pode ser uma alternativa aos treinos mais comuns, como corrida na esteira.

É uma modalidade que oferece treinos de alta intensidade e variações nos movimentos para englobar todas as idades e gêneros, o que a torna uma atividade física muito inclusiva. Entretanto, devido à intensidade das aulas, é importante respeitar os limites do corpo e deixar o professor ciente das suas percepções sobre a aula.

Boxe

O Boxe é um tipo de luta que consiste em variações de socos para derrotar o oponente, sendo os membros superiores as únicas partes do corpo permitidas, ou seja, chutes são proibidos. Como braços, ombros, abdômen e costas são as armas de combate dessa modalidade, correções de postura e fortalecimento da região lombar são alguns dos principais benefícios.

O Boxe é conhecido como uma das lutas mais eficientes para tonificar os músculos e ganhar massa magra; não é à toa que praticantes dessa luta costumam ter corpos sarados. Além disso, essa é uma das atividades físicas mais eficientes em relação à queima calórica — estima-se que a perda calórica de uma hora de aula varie de 600 a 1200 calorias. Qualquer pessoa pode lutar Boxe, mas é preciso passar por uma avaliação física e usar protetores bucais e luvas. Existem, até mesmo, alguns treinos funcionais que mesclam a intensidade dessa luta com mais repetições e variações de exercícios.

Capoeira

A Capoeira é uma expressão cultural brasileira que surgiu como uma forma de resistência dos escravos africanos. Ela se popularizou devido aos seus movimentos bem característicos, que mesclam harmonia e precisão. Muito parecida com uma dança, a Capoeira faz uso de ritmos musicais e seus praticantes jogam em rodas, fazendo mais uso dos pés e das pernas do que das mãos, o que faz com que a prática trabalhe bem os membros inferiores, fortalecendo-os.

Os movimentos são simulações de ataque e defesa, o que ajuda a trabalhar os reflexos do corpo, assim como o equilíbrio e a concentração.

Combat

O Combat é uma modalidade similar ao Body Combat, mencionado anteriormente, e é uma ótima alternativa para quem procura atividades físicas fora da esteira e dos tradicionais treinos aeróbicos. Essa luta mescla diversas Artes Marciais com o objetivo de queimar calorias e melhorar o condicionamento físico.

Características das Artes Marciais, como posições de defesa e ataque, movimentos ágeis e golpes certos, são mescladas para trabalhar todo o corpo e fortalecer os grupos musculares com eficiência. Essa modalidade não exige nenhum acessório e é recomendada tanto para pessoas que ainda não têm o hábito de se exercitar quanto para quem busca uma atividade física divertida para incrementar a rotina de treinos.

Defesa Pessoal

A maioria das lutas foi criada com o objetivo de servir como autodefesa contra inimigos ou simplesmente para estar preparado caso aconteça alguma situação de risco. A Defesa Pessoal não é diferente e consiste em um conjunto de técnicas que buscam neutralizar um ataque ou minimizar seus efeitos. Vários tipos de luta têm a Defesa Pessoal como principal objetivo, como é o caso do Krav Maga.

Entretanto, é possível encontrar aulas voltadas, exclusivamente, para aprender movimentos e técnicas extremamente importantes para se defender. A busca por aulas de Defesa Pessoal tem crescido principalmente entre as mulheres, que se sentem mais seguras sabendo se defender em situações inesperadas.

Fight

O Fight é um tipo de Treino Funcional que ganhou espaço por cair nas graças dos famosos, como a modelo Izabel Goulart. Essa modalidade ajuda a melhorar a postura, tonificar os músculos e fortalecer o corpo por meio de chutes e socos. Os golpes são deferidos com tempo mínimo de descanso para potencializar a queima calórica, o que garante um treino aeróbico intenso e eficiente.

É uma modalidade para quem busca definir o corpo sem inchar os músculos, o que acontece na musculação, por exemplo, e é excelente para quem ainda não tem experiência com as Artes Marciais. Os chutes ajudam a tonificar as pernas e os glúteos e os socos fortalecem os braços e promovem um abdômen mais sarado. Como os movimentos são rápidos e intensos, é preciso estar acompanhado de um profissional qualificado para ensinar a execução dos golpes e para ajudar a definir os exercícios mais adequados para cada tipo de corpo.

Jiu-jítsu

O Jiu-jítsu é uma Arte Marcial japonesa que tem como objetivo dominar e derrubar o oponente por meio de golpes de torções e alavancas. Assim como o Judô, essa modalidade tem como objetivo a imobilização do oponente. Uma das principais características dessa luta é o uso de técnicas específicas, e não da força, o que a torna uma ótima ferramenta de defesa pessoal, principalmente para mulheres. Além disso, o Jiu-jítsu ajuda a melhorar os reflexos e a definir os músculos do corpo, sendo uma atividade física eficiente e desafiadora.

Judô

O Judô é uma das lutas mais conhecidas e que se popularizou muito no Ocidente. Essa Arte Marcial esportiva foi criada no Japão e tem a autodefesa como pilar, o que pode ser percebido nos movimentos realizados, que são voltados para a defesa, e no fato de que os golpes no rosto são proibidos.

A sustentação do corpo é essencial, visto que os golpes têm como objetivo derrubar o adversário e conquistar o *ippon* (ponto completo). As graduações também existem no Judô, tendo a faixa branca como iniciante e a vermelha como final. O Judô pode ser praticado em qualquer idade, e não é à toa que existem diferentes categorias, que vão desde campeonatos femininos e masculinos até divisões por peso — peso meio-pesado, acima de 100 kg etc.

Caratê

O Caratê é uma luta japonesa baseada em Artes Marciais indígenas e chinesas. Seus principais golpes envolvem mãos abertas, socos, pontapés e golpes de joelho. Um dos principais benefícios do Caratê é o desenvolvimento da capacidade cardiovascular, porque os exercícios de respiração são elementos fundamentais da prática, o que proporciona mais transporte de oxigênio no corpo.

Além disso, é uma luta que ajuda no controle emocional e a reduzir o estresse. Apesar de ser uma atividade física recomendada para todos, o Caratê é considerado um esporte muito importante para a formação das crianças, pois ajuda a enfrentar desafios, melhora a concentração e desenvolve o respeito pelo outro.

Esgrima

A Esgrima é um tipo de luta esportiva que utiliza armas brancas para o combate, tendo o florete como a mais conhecida. Ele é semelhante a uma espada, mas tem a lâmina flexível. Os esgrimistas precisam usar roupas apropriadas e coletes que marcam os pontos cada vez que a arma atinge o oponente.

Essa luta não tem como objetivo ferir o adversário ou causar danos ao seu corpo. É uma modalidade que preza pelo raciocínio rápido, velocidade de ataque e movimentos precisos. Além disso, a prática ajuda a desenvolver a coordenação motora e promove o aumento da concentração. A Esgrima também é uma modalidade que pode ser praticada por qualquer pessoa, sendo uma boa alternativa para quem não gosta de esportes de contato, mas, ainda assim, tem interesse em lutar.

Luta Livre

A Luta Livre é um sistema de combate que mescla a Luta Olímpica e o Judô, tendo os combates no chão e a imobilização do oponente como principais características. Além disso, existem algumas variações dessa modalidade, como a Luta Livre Esportiva e a Luta Livre Vale-tudo. Enquanto a primeira se baseia na luta corpo a corpo, a Vale-tudo permite golpes, como chutes e socos, para subjugar o oponente.

O fortalecimento do corpo é um dos principais benefícios dessa prática, uma vez que é preciso combinar técnicas e força para vencer. A Luta Livre é recomendada para pessoas interessadas no combate direto, e é preciso usar vestimentas apropriadas para lutar: roupas elásticas, joelheiras e protetores de orelha.

MMA

Nomes como Anderson Silva e Amanda Nunes foram alguns dos responsáveis por popularizar o MMA no Brasil e fazer com que essa modalidade se tornasse cada vez mais procurada. O MMA é uma sigla que significa *Mixed Martial Arts*, ou Artes Marciais Mistas, em português. Ou seja, contempla combates de pé e lutas no chão, mesclando as principais características de modalidades, como Judô, Muay Thai, Taekwondo e Jiu-jítsu.

Por ser uma luta intensa e violenta, o MMA não é recomendado para todas as pessoas, por isso é importante procurar a ajuda de um profissional capacitado para adaptar os exercícios e as aulas, a fim de atender a todos os públicos sem causar lesões.

Muay Thai

O Muay Thai é uma Arte Marcial tailandesa que vem ganhando espaço entre todos os públicos; existem, inclusive, turmas voltadas para a prática do Muay Thai feminino e, até mesmo, *kids*. O Muay Thai foi criado na Tailândia e tem o combate em pé como principal característica. Ele é conhecido como uma Arte Marcial de oito membros, porque faz uso dos pés, das pernas, dos cotovelos e das mãos para desferir os golpes e atacar o oponente. Alongamentos são feitos no começo da aula para preparar o corpo para os chutes e os movimentos rápidos.

Essa modalidade pode queimar, em média, de 1.000 a 1.500 calorias por aula, sendo uma das principais lutas para quem quer emagrecer de forma saudável. Os exercícios ajudam a desenvolver diversos músculos, principalmente o abdômen e os glúteos.

Taekwondo

No Taekwondo, as pernas são as principais armas de combate, o que torna essa modalidade muito indicada para quem busca fortalecer os membros inferiores. Esses membros são usados tanto para desferir o golpe e canalizar a força do ataque quanto para sustentar o peso do corpo e equilibrá-lo quando se luta sem os dois apoios.

Essa modalidade garante pernas e glúteos mais fortes, além de promover um ganho significativo de flexibilidade para quem a pratica. Devido aos chutes altos, típicos dessa Arte Marcial, o corpo ganha mais amplitude de movimentos. Existem aulas de Taekwondo para iniciantes, o que garante que qualquer pessoa possa experimentar essa modalidade e colher os benefícios da prática.

Krav Maga

O Krav Maga surgiu como uma atividade física de origem militar e israelense, cujo foco é a defesa pessoal. Além de ser um instrumento de defesa, essa luta traz diversos benefícios para o corpo, que vão desde o emagrecimento e a melhora do condicionamento, até o aumento da autoestima e o ganho de resistência física.

Ao contrário de muitas lutas, o Krav Maga se baseia em situações reais de perigo, e não em golpes regulados por regras de combate. É uma atividade física que vem ganhando importância entre as mulheres, devido ao foco na autodefesa. As técnicas ensinadas visam neutralizar ataques, ferir seriamente o adversário e fornecer a chance de escapar do perigo da forma mais rápida possível.

As aulas de Krav Maga são intensas, porque trabalham os reflexos do corpo, a capacidade de coordenar movimentos de todos os membros e a concentração. A evolução por meio da mudança de faixa permite que todas as pessoas possam praticar essa luta de acordo com o próprio nível, evoluindo de forma constante.

Existe *personal trainer* para lutas e Artes Marciais?

O *personal trainer* para Artes Marciais tem um papel fundamental nos treinos, e pode ser encontrado em academias que oferecem aulas de luta. Ele ajuda a montar treinos personalizados, que mesclam modalidades de luta, bem como oferece aulas com variações de tempo para se adequar melhor às rotinas mais corridas. Por dar mais atenção ao praticante do que um professor de uma turma, o *personal* ajuda a agilizar o desenvolvimento do aluno dentro da modalidade e o aprimoramento das técnicas.

O que você precisa para começar?

Demonstrando interesse em começar a lutar, é preciso levar em conta os seguintes aspectos:

Escolha a melhor academia

Escolher a melhor academia é essencial para garantir que se exercitar seja um momento de lazer, e não mais uma preocupação. Localização, custo e variedade de serviços são alguns fatores importantes nessa decisão e que precisam ser levados em conta. Opte por uma academia perto de casa ou do trabalho, para que você não perca tempo percorrendo longos trajetos, escolha um local cujo preço caiba no seu orçamento e defina se os serviços ofertados correspondem às suas expectativas.

Tenha roupas apropriadas

Existem lutas, como o Boxe e o MMA, que não exigem roupas específicas para lutar, apenas alguns acessórios, como luvas e calções, por exemplo. Outras modalidades, como o Judô e o Taekwondo, fazem uso do quimono durante as aulas. Veja se a academia que oferece a aula exige algum tipo de roupa apropriada e procure saber qual é a melhor roupa para exercícios de luta.

Defina uma rotina de treinos

Planejamento também é importante para conseguir manter uma vida ativa. Ao estabelecer uma rotina de treinos, é mais fácil organizar o tempo, definir prioridades e alcançar resultados com mais rapidez. Entenda quantas aulas você gostaria de fazer e programe os horários com base na sua rotina. Reserve um tempo semanal para se exercitar e se programe para cumpri-lo sem sacrifícios. Não abandonar sua rotina de treinos é um importante passo para uma vida mais saudável.

Faça aulas experimentais

Por mais que você tenha uma luta em mente, é importante fazer alguns testes para entender qual modalidade se encaixa melhor no seu perfil e corresponde aos seus objetivos. Como visto, existe uma diversidade muito grande de aula de lutas, e é aconselhável conhecer algumas delas para começar a se exercitar.

As aulas de lutas são algumas das principais tendências *fitness* do momento, porque são atividades físicas extremamente benéficas para o corpo. Além de aumentarem o condicionamento físico, elas ajudam a reduzir o estresse, fortalecem o corpo, promovem a socialização, desenvolvem a disciplina e melhoram a autoestima.

Devido à oferta de aula de lutas em academias, é possível encontrar tipos de treino para cada tipo de corpo e *personal trainers* capacitados para dar aulas particulares tão eficientes quanto uma aula em grupo. O amplo leque de modalidades permite que seja possível praticar mais de uma luta até encontrar o estilo que corresponda aos seus objetivos, sejam eles físicos, mentais ou emocionais.

Então, é preciso escolher a melhor academia, entender qual é a roupa apropriada para se exercitar, definir uma rotina de treinos e buscar aulas experimentais para conhecer mais a fundo os tipos de luta que existem.

Disponível em: <https://news.gympass.com/aula-de-lutas/>. (Adaptado).

CAPOEIRA

Postado por Maria Mendes em 4/2/2019

Esporte de origem africana

A capoeira é um tipo de luta que teve origem no Brasil, a partir do século XVI. De grande expressividade para a cultura brasileira, tem como principais características a defesa pessoal, além de movimentos corporais bem ágeis. Nesse esporte, os praticantes exercitam bastante os pés e a cabeça.

Um importante atributo da capoeira em relação às outras artes marciais consiste na musicalidade. Além de aprender a lutar e jogar, os participantes tocam instrumentos de origem afro-brasileira, como o atabaque, o berimbau e o agogô, além de cantar as músicas típicas. Para ser um capoeirista completo, o praticante deve lutar de acordo com a musicalidade da luta.

A capoeira, além de ser um exercício que desenvolve a coordenação motora, como outros esportes, melhora o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular, a queima de gordura, assim como a flexibilidade e a resistência física.

História da capoeira

A história da capoeira está bastante associada à escravidão do Brasil. A arte marcial começou no século XVI, no período em que o Brasil era colônia de Portugal. Trazidos dos países da África para o Brasil, os negros escravizados vinham para trabalhar nos engenhos de cana-de-açúcar, sobretudo na região do Nordeste, bem como nas fazendas de café, roças ou nas casas dos senhores. A capoeira iniciou como uma luta para expressar resistência dentro das senzalas.

As pessoas escravizadas criaram a capoeira como uma forma de se proteger da violência e punição dos colonizadores brasileiros. Elas eram, frequentemente, alvos de agressões e de atrocidades dos senhores de engenho.

Os negros africanos, quando conseguiam fugir das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-do-mato (um tipo de serviçal feitoria, designado pela captura de escravos fugitivos), que tinham uma maneira de caça muito cruel.

Os ricos senhores de engenho impediam, de forma rigorosa, que as pessoas escravizadas executassem qualquer tipo de luta. Por conta disso, os africanos utilizavam o ritmo e os movimentos de danças africanas de forma que se adequasse a um tipo de luta. Dessa forma, começou a surgir a capoeira, uma combinação de arte marcial e luta camuflada de dança. A modalidade foi um importante recurso da resistência cultural, sobretudo corporal, dos negros africanos escravizados no Brasil.

Geralmente, as lutas eram realizadas em terreiros próximos das senzalas e eram uma forma de distração, devido ao estresse gerado pelo trabalho pesado, bem como a própria manutenção da cultura.

A abolição da escravidão no Brasil ocorreu no ano de 1888. Várias pessoas escravizadas, quando foram soltas, não tinham como sobreviver e acabaram na marginalidade. Em Salvador (BA), por exemplo, muitas organizaram gangues e provocaram rebeliões.



No período da escravidão, negros escravizados praticavam a capoeira. (Foto: Wikipedia).

Talvez muitos não saibam, mas, até o ano de 1930, a capoeira era impedida de ser realizada no Brasil. A prática era vista como uma luta violenta. Por conta disso, a polícia era orientada a prender os praticantes.

Também no ano de 1930, mestre Bimba, importante capoeirista brasileiro, expôs a luta para o presidente Getúlio Vargas. Vargas gostou bastante da arte e resolveu transformá-la em um promissor esporte nacional brasileiro.

Hoje, o mais natural é associar a prática como jogo de capoeira ou roda de capoeira, uma vez que os movimentos se fundamentam em simulações de defesa, ataque e esquiva disputados entre dois praticantes. O intuito da modalidade é expressar superioridade em relação à força, habilidade e autoconfiança especialmente por meio do gingado durante a prática.

Mestre Bimba



Manoel dos Reis Machado, também conhecido como mestre Bimba, nasceu em Salvador, em 1899, e foi o fundador da capoeira regional. Ficou conhecido pelos serviços comunitários e sociais que prestava, principalmente com crianças e adolescentes. Mestre Bimba foi o criador do núcleo de documentação, com mais de 5000 títulos sobre capoeira e assuntos relacionados. Ele foi um lutador de grande referência, além de exímio educador.

A história dele foi bastante marcada, por ter conseguido tirar a capoeira da marginalidade. Bimba entendia que a arte marcial estava perdendo o valor cultural e, principalmente, estava enfraquecida enquanto luta, por isso decidiu reunir elementos da capoeira tradicional com o batuque (tipo de luta da região Nordeste do Brasil que acabou com o passar do tempo), que resultou, assim, em um novo estilo de luta que apresentava movimentos mais rápidos e era acompanhada de música. Essa nova forma conquistou todas as classes da sociedade.

Tipos

Existem vários estilos de capoeira, mas as três principais são:

Capoeira Angola – Modalidade mais antiga. Consiste em mais golpes próximos ao solo, possui ritmo musical mais lento e, durante a roda, os praticantes não batem palmas.

Capoeira Regional – Criada pelo famoso mestre Bimba, possui um ritmo musical mais rápido e seco, além de movimentos mais suaves. Enquanto alguns integrantes jogam capoeira, os outros participantes ficam em pé, batendo palmas.

Capoeira Contemporânea – É uma prática mais recente e surgiu na década de 70. Reúne algumas características da Capoeira Angola e Regional. A finalidade dessa categoria é realizar movimentos mais rápidos e mais enérgicos.



O berimbau é um dos principais instrumentos da capoeira. (Foto: Flickr)

Principais golpes

- **Armada:** chute realizado com a parte externa do pé, no qual o corpo dá um giro de 360 graus por trás.
- **Aú:** popularmente conhecido como "estrela", é um movimento utilizado para esquivar-se de golpes de rasteira.
- **Meia-lua:** chute com a canela, no qual o corpo dá um giro de 360 graus por trás.
- **Benção:** é um chute realizado de frente, no qual o capoeirista atinge o rival com a sola do pé.
- **Cabeçada:** como o próprio nome induz, é um golpe executado com a cabeça contra o oponente, de forma que o desequilibre.
- **Ginga:** é considerado um dos principais movimentos da capoeira. É um movimento seguido de colocar a mão direita para a frente e a perna direita para trás (na diagonal), da mesma forma com o lado esquerdo do corpo. É importante estar em sincronia com o ritmo do berimbau.
- **Negativa:** movimento no qual o capoeirista se esquivava, abaixando até que fique bem próximo do chão, com uma perna estendida e a outra flexionada para desviar do adversário.
- **Rabo de arraia:** o jogador executa uma cambalhota no ar e golpeia o rival com os calcanhares.
- **Rasteira:** um dos golpes mais comuns. É aplicado com o pé, como se estivesse "varrendo" a perna de apoio do oponente para provocar o desequilíbrio.
- **Tesoura:** envolve o rival com as pernas e movimenta-as em sentidos contrários, para que derrube o rival.
- **Voo do morcego:** o lutador salta e golpeia o adversário com os dois pés.



Atualmente, algumas escolas ensinam a capoeira. (Flicker)

Curiosidade

- Em 26 de novembro de 2014, a UNESCO (Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura) declarou a roda de capoeira como sendo um patrimônio imaterial da humanidade. De acordo com a organização, a capoeira representa a luta e a resistência dos negros brasileiros contra a escravidão durante os períodos colonial e imperial de nossa história.
- É comemorado, em 3 de agosto, o Dia do Capoeirista.

Resumo sobre capoeira

- A capoeira é uma luta que tem como principal característica os **movimentos corporais** de forma ágil.
- Marcada pela **musicalidade** (atabaque, berimbau e agogô).
- Tem a história diretamente ligada à **escravidão no Brasil**, pois foi criada pelos escravos que vieram da África.
- A capoeira era proibida no Brasil até 1930.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/capoeira>. (Adaptado).

Disponível em: <https://impulsiona.org.br/capoeira-origem-historia-estilos/>. (Adaptado).