ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias
Año 2015 Vol 7. Nº 2

IMAGEM CORPORAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSISCA PRATICANTES DE DANÇA SOBRE RODAS

BODY IMAGE OF PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES WHO PRACTICE DANCE IN WHEELCHAIR

Autores:
Leila Marcia Azevedo Nunes
nunes.leila@hotmail.com Manaus-Brasil.
Lionela Da Silva Corrêa – Silva
liofef@hotmail.com Manaus-Brasil.
Enoly Cristine Frazão Da Silva
enolycris@hotmail.com Manaus –Brasil.
Kamila Pimentel dos Santos
milapimentel_@hotmail.com Manaus –Brasil.
Kathya Augusta Thomé Lopes
klopes@ufam.edu.br Manaus-Brasil

RESUMO

O objetivo do estudo foi avaliar a imagem corporal de pessoas com deficiência física praticantes de dança sobre rodas a partir da percepção do próprio sujeito. Os sujeitos participantes desta pesquisa foram alunos participantes do Projeto DEPD (dança esportiva para pessoas com deficiência). Para coleta de dados foi utilizada a escala de *catexe corporal*, que é um questionário onde avalia o sujeito através de pontuações, variando de 1 a 5 de acordo com a escala tipo *Likert*, esse questionário contém 46 perguntas. Nessa primeira análise observou-se que a maioria estava satisfeita/muito satisfeita nos quesitos a seguir: Aparência global (menos cabelo e peso), membros (menos pernas), e qualidades físicas. E mostraram-se insatisfeitos (não gosto) com tronco e funções corporais. Esse trabalho apresenta a primeira avaliação dos sujeitos da pesquisa que aconteceram antes das intervenções. Os sujeitos serão submetidos novamente ao questionário após 6 meses e sofrerão intervenção com aulas de dança. A dança é um aliado imprescindível na comunicação e exteriorização de sentimentos que muitas vezes estão reprimidos nos indivíduos.

Palavras-chave: Pessoas com deficiência; Imagem corporal; Dança

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate body image of people with physical disabilities who practice dance in wheelchair from the perception of the subject itself. The subjects were students who participating in the DEPD project (Dancesport for people with disabilities). Scale body cathexis was used to data collect, this questionnaire scores by Likert scale of 1 to 5 and has 46 questions. In the first analysis it was observed that most were satisfied / very satisfied the following criteria: overall appearance (but not hair and weight), members (but not legs), and physical qualities. And they were unhappy (don't like) stem and body functions. This study presents the first evaluation of the subjects that happened before the interventions. The subjects will answer again after six months of participation in dance classes. Dance is fundamental to communication and externalization of feelings that are often suppressed.

Keyword: people with disabilities; body image; dance.

INTRODUÇÃO

A dança para pessoas deficientes é recente e apresenta gradação de acordo com o contexto em que é desenvolvida. Esses contextos são muitos e podem ter os mais variados objetivos. Entre eles é muito comum o desenvolvimento da dança como fisioterapia em clínicas de reabilitação, como meio de socialização em programas de integração, como arte e esporte, divulgado pelos comitês estaduais e municipais. (Poloni, Tavares e Ferreira 2005)

A dança em cadeira de rodas, por exemplo, é uma modalidade que se iniciou no Brasil, a partir de 1990. Ela é praticada em mais de 15 estados com a participação aproximada de 200 dançarinos com deficiência física. Esta modalidade vem sendo desenvolvida por grupos independentes vinculados às Universidades, Associações de Deficientes, Prefeituras Municipais, Centros de reabilitações e algumas escolas de Dança (Ferreira e Ferreira, 2004).

Imagem corporal é abrangente e complexo. Pode ser compreendida como a representação mental do corpo do indivíduo (Schilder, 1999 como citado em Barbosa, Motta e Mota, 2011); ou como a síntese viva das experiências emocionais do individuo (Dolto 1984, como citado em Barbosa, Motta e Mota, 2011).

Pode-se encontrar na dança fatores fundamentais para construção da imagem

corporal uma vez que os movimentos circulares, a contração e o relaxamento dos músculos, o movimento do corpo a favor ou contra a força de gravidade, os impulsos centrífugos da dança, e os movimentos rápidos, implicam em reações visuais e vestibulares que favorecem a imagem corporal (Tavares, 2001).

Na relação da dança praticada por deficientes físicos, Félix e Duarte (2005) aponta ganhos individuais no que diz respeito à tomada de consciência corporal e consequentemente da vida, favorecendo a revalorização por parte da sociedade em relação a essas pessoas, que vêm dentro de um contexto histórico e social, sendo vítimas de exclusão e discriminação. Portando, o objetivo do estudo foi avaliar a imagem corporal de pessoas com deficiência física praticantes de dança sobre rodas a partir da percepção do próprio sujeito. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar a imagem corporal de pessoas com deficiência física praticantes de dança sobre rodas a partir da percepção do próprio sujeito

METODOLOGIA

O estudo foi realizado com cadeirantes participantes do projeto de extensão Dança esportiva para pessoas com deficiência – DEPD, da Faculdade de educação física e fisioterapia. Esse projeto teve início em 2014 oferecendo dança para pessoas com deficiência dividida em três grupos: deficiência intelectual, deficiência visual e deficiência física/cadeirantes que tem por objetivo proporcionar o desenvolvimento das potencialidades motoras e expressivas de pessoas com deficiência através da prática da dança, possibilitando compreensão da estrutura e do funcionamento corporal, o autoconhecimento, a autoestima, a socialização, além do desenvolvimento da consciência e da construção da sua imagem corporal.

A turma de dança em cadeira de rodas é composta por 11 alunos, sendo duas do gênero feminino e nove do gênero masculino.

Os critérios de inclusão foram: Sujeitos com deficiência física participantes do DEPD com idade igual ou maior que 18 anos, que aceitarem participar da pesquisa.

Para critérios de exclusão foram utilizado: sujeitos que desistirem de participar da pesquisa ou com menos de 75% de frequência no projeto. Dessa forma ao final da pesquisa ficaram seis sujeitos

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foi a escala da catexe corporal de

Secord e Jourard, que avalia o grau de satisfação ou insatisfação de partes corporais e funções corporais. Essa escala é composta de 46 itens que foram formuladas em conjunto com uma escala de *Likert*, de 5 pontos, assim dispostos: 1 = Tenho um forte sentimento de desejo de mudança; 2 = Não gosto, mas posso conviver; 3 = Não tenho particular sentimento sobre uma coisa ou outra; 4 = Estou satisfeito; 5 = Considero-me muito satisfeito (Barbosa, 2003).

Para examinar a relação entre deficiência física e estima corporal foi utilizada *Physical Disability Body Esteem Questionnaire* – PDBEQ (Questionário sobre Deficiência Física e Estima Corporal)**.** Este instrumento consta de 13 itens que também foram contruídos em conjunto com uma escala de Likert: 1 = concordo plenamente, 2 = concordo, 3 = discordo, 4 = discordo plenamente. Este questionário foi traduzido e analisado por 5 especialistas da UNESP (Cuba, 2008). O estudo obedeceu à metodologia dos instrumentos, tendo como base as escala de valores numéricos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a deficiência física e estima corporal, as questões relacionadas a atração sexual (Questões 1, 4, 8, 9,11) mostraram-se em geral positivas com escore médio de 3,0 a 3,7 exceto na questão "Se uma pessoa me dissesse que eu sou sexy eu duvidaria dela" em que apresentou uma média de 2,5 pontos. As questões relacionadas ao conforto com o próprio corpo (3, 7 e 13) também se apresentaram de forma positiva. E nas questões relacionadas à comparação com o corpo "normal" (2,5, 6, 10 e 12) em três questões as médias dos escores foram mais positivas (Eu invejo pessoas com o corpo "normal"; deficientes físicos têm corpos menos atraentes do que a população "normal"; e Se eu pudesse trocaria de corpo com uma pessoa não deficiente) e duas questões mais negativas (Minha deficiência torna meu corpo mais interessante e minha aparência seria melhor se eu não tivesse uma deficiência física) conforme a tabela 1.

Tabela 1: média das afirmativas por questões

Questões	Antes
1 Minha deficiência me faz sentir menos atraente	3
2 Eu invejo pessoas com o corpo "normal"	3,7
3 Eu me sinto confortável com as partes do meu corpo mais afetadas pela minha deficiência	2,3

4 Se uma pessoa me dissesse que eu sou sexy eu duvidaria dela	2,5
5 Minha deficiência torna meu corpo mais interessante	2,8
6 Pessoas com deficiência têm corpos menos atraentes do que a população "normal"	2,8
7 Eu evito espelhos porque eles me lembram da minha Deficiência	3,5
8 Minha deficiência física é um desestimulante sexual	3,7
9 Minha deficiência faz meu corpo parecer feio	3,3
10 Se eu pudesse trocaria de corpo com uma pessoa não deficiente	3,5
11 Não sinto atração por pessoas com deficiência física	3
12 Minha aparência seria melhor se eu não tivesse uma deficiência	2,3
13 Eu tento esconder minha deficiência sempre que possível	3,8

Percebe-se a partir desses resultados que as questões mais negativas estão relacionadas à comparação com o corpo normal. Os deficientes físicos, na maioria das vezes, são considerados distantes do modelo de corpo ideal, ditado pelos padrões da sociedade contemporânea, sobretudo, pelas diferenças em seu corpo, que, normalmente, não são aceitas como ideais.

Constantemente, percebemos que alguns deficientes físicos são excluídos do convívio social por não se enquadrarem no estereótipo do corpo perfeito. Isto pode provocar alterações em sua imagem corporal, já que esta, como afirma Tavares (2003), é a representação mental da identidade corporal e é influenciada por aspectos fisiológicos, sociológicos e emocionais.

Apesar do avanço da medicina, de acordo com Pacheco e Alves (2007), que favoreceu uma leitura organicista da deficiência o preconceito, embora muitas vezes apareça com outra configuração, ainda ocorre nos tempos atuais. A sociedade, segundo Buscaglia (1997), define a deficiência como uma incapacidade, algo indesejado e com limitações para quem a apresenta, geralmente, maiores do que as realmente existentes, já que é ela quem define os padrões de beleza e perfeição.

Em relação aos itens da *catexe*: cabeça, tronco, membros, funções corporais, qualidades físicas, e aparência global. Pode-se observar que os sujeitos apresentaram

mais insatisfação era em relação ao tronco e funções corporais, conforme mostra a tabela 2.

Tabela 2: média da catexe por itens

Cabeça	Tronco	Membros	Funções corporais	Qualidades físicas	Aparência global
3,8	3,6	3,8	3,7	3	3,7
3,8	4	4	3,7	4	3,3
3,7	3,1	4	2,8	4	2,9
4,1	4	4	4,6	5	4,1
3,5	1	1,8	2,6	1	2,3
3,7	3,1	4	2,4	4	2,9

Infere-se que a falta de função nas pernas é um dos principais fatores que contribui para esse item ser avaliado de forma negativa, fazendo com que o deficiente não esteja de bem com sua imagem corporal. Segundo French e Phillips (1991), a deficiência física acarreta para a pessoa uma série de mudanças sociais, físicas e psicológicas que alterarão o modo como o deficiente vê o seu corpo.

A deficiência física traz para o indivíduo um novo corpo, com novas habilidades, capacidades e limitações. Para Rosillo e Fogel (1971, como citado em Beeken, 1978), além das alterações nas experiências corporais, são vários os fatores que influenciam no modo como esse indivíduo irá adaptar-se à lesão. Os principais fatores envolvidos são a aparência física, a vergonha, o conflito de valores com as pessoas próximas importantes, e a importância delegada ao funcionamento físico.

No geral pessoas com deficiência física apresentarão imagem corporal inferior a media da população, comparando os resultados do presente estudo com a população de idosos, por exemplo, no estudo de Gondin et al (2011),em que avaliou a imagem corporal de idosas praticantes de um programa de hidroginástica, observou-se que a este é mais positiva que os cadeirantes.

Apesar de que os idosos sentirem o impacto do envelhecimento, ou seja, uma queda da performance, da aptidão física e o aparecimento de algumas doenças, o

deficiente físico, muitas vezes em idade reprodutiva, são acometidos pelo comprometimento de membros inferiores (Gondin et al, 2011)

O mesmo acontece ao comparar os resultados do presente estudo mulheres com câncer de mama, as mulheres que enfrentaram a doença apresentaram imagem corporal mais positiva que os cadeirantes segundo Oliveira et al (2010). Uma vez que, após a cura, elas retomam de onde pararam,vão atrás da feminilidade perdida durante o tratamento, mesmo perdendo uma mama ou as duas, elas conseguem continuar suas vidas, para os cadeirantes essa aceitação pode ser mais difícil. No entanto espera-se que a prática de dança possa favorecer a imagem corporal do deficiente.

A partir desses resultados, os sujeitos serão submetidos novamente ao questionário após 6 meses de intervenção com aulas de dança, espera-se que a dança influencia de forma positiva a imagem corporal uma vez que Braga et al (2002) aponta alguns benefícios da dança esportiva para pessoas com deficiência física tal qual a expressão de sentimentos; interação do indivíduo consigo mesmo e com os outros, propiciando a inclusão social; manutenção e melhora da qualidade de vida; melhora das qualidades físicas como esquema corporal, equilíbrio, ritmo, coordenação motora, organização espacial e flexibilidade; além do autoconhecimento.

Nesse contexto a dança pode proporcionar diferentes vivências, transcendendo os movimentos praticados nas aulas, podendo ganhar diferentes significados para quem dança. Pois de acordo com Gaio (2006) a dança possibilita de movimentos livres, que nascem pela vontade de se comunicar por meio dos gestos, das expressões que emanam dos sentimentos, dos valores gerados pelo cotidiano, pelas dificuldades e pelos prazeres de viver, remete-nos ao encontro com a outra e com os outros e, mais do que uma simples coreografia, ela constrói realidade social, cultural, política, enfim, aborda uma temática que pode ser uma linguagem voltada a transformações da própria existência dos seres humanos, por isso é subjetivo.

A dança entra como aliado imprescindível na melhora da imagem corporal, uma vez que ao dançar você interage com o meio e com outras pessoas. Pode ainda ser entendida como uma forma de comunicação, uma forma de se fazer presente diante de situações inusitadas. Ao dançar o cadeirante coloca-se em evidência novamente, resgata sua imagem que muitas vezes estava esquecida, pois o fato de ter adquirido ou não a deficiência física, o torna muitas vezes desacreditado de si mesmo. A imagem corporal atual, não será a mesma de antes. Uma vez que a deficiência física compromete membros

inferiores, tronco e postura isso influencia na manutenção da plena imagem que eles têm de si.

Dançar é falar com a alma, é transformar um sentimento em movimento e movimento é tudo que os deficientes físicos precisam para não atrofiar musculatura, melhorar flexibilidade e assim facilitar os seus deslocamentos diários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando as funções do corpo estão fora do "normal", podem aparecer as fragilidades e o desequilíbrio emocional, pois ninguém gosta de se encontrar fora dos padrões. E para os deficientes físicos não é diferente, eles por se encontrar em uma situação não muito favorável, se cobram mais ainda. A questão da aparência é muito evidente na nossa sociedade.

O resultado obtido nesse primeiro momento já era esperado, uma vez que, os deficientes físicos se esbarram em sentimentos negativos tais como: timidez, vergonha, preconceito, insegurança. Isso no decorrer das aulas foi sumindo. A convivência com outras pessoas que compartilham dos mesmos sentimentos e problemas, a rotina que foi alterada, pois antes apenas só saiam de casa para ir a médicos, fisioterapia e às vezes para uma atividade extra que muitas vezes não os incluíam. A dança lhes proporcionou essa sensação de bem estar e de satisfação corporal.

Dançar é falar com a alma, é transformar um sentimento em movimento e movimento é tudo que os deficientes físicos necessitam para não caírem num marasmo. Dançar é evidenciar-se, é mostrar-se para o mundo, é colocar-se como figura principal e não como coadjuvante.

REFERÊNCIAS

Barbosa, R. M. (2003). *Avaliação da Catexe Corporal dos Participantes do Programa de Educação Física Gerontológica da Universidade Federal do Amazonas*. (Tese de Doutorado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas.

Barbosa, R. P., Motta, R. C. & Mota, N. M. (2011). Elementos básicos do eu-corpo. In: Barbosa, R. M. & Lima, L. M. B (Org.). *Eu-Corpo* (pp. 21-66). São Paulo: Phorte.

Beeken, J. E. (1978). Body Image changes in Plegia. *Journal of Neurosurgical Nursing*. Chicago, 10(1): 20-22.

Buscaglia, L. (1993). *Os deficientes e seus pais*: Um desafio ao aconselhamento. Rio de Janeiro: Record.

Cuba, B. W. (2008). *Imagem corporal de pessoas com Deficiência física atletas e não Atletas***.** (Trabalho de Conclusão de Curso) Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro.

Felix, A. A. & Duarte, G. (2005). Um/dança: A dança na vida de dançarinos deficientes e não deficientes. In: *Anais* do IV Simpósio Internacional de Dança em cadeira de rodas. (p. 102). Juiz de Fora, MG.

Ferreira, E. L.,& Ferreira, M. B. (2004). A possibilidade do movimento corporal na dança em cadeira de rodas. *R. bras. Ci. e Mov.* Brasília**,** 12 (4): 13-17.

French, J. K., Phillips, J. A. (1991). Shattered Images: Recovery for the SCI Client. *Rehabilitation Nursing*, Malden**,**16(1): 134-36.

Giraldi, A., & Souza, M. A. C. (2011). Dança para cadeirantes: um exemplo de superação. *Revista da Unifebe (Online)***,** Santa Catarina, 9(1):188-197.

Gondin, M. R., Cunha, S. F. S., Souza, S. G., Schmidt, A., & Barros, D.D. (2011). Percepção da imagem corporal de idosas praticantes de um programa de hidroginástica. *R. digital EFDeportes Buenos Aires*, 15(153). Recuperado de http://www.efdeportes.com
Oliveira, L.C. (2010). Câncer e imagem corporal: Perda da identidade feminina. *Revista Rene*, 11(especial): 53-60.

Pacheco, K. M., & Alves, V. L. (2007). A história da deficiência, da marginalização à inclusão social: uma mudança de paradigma. *Acta Fisiatr*, São Paulo,14(4): 242-248.

Tavares, M. C. (2001). A imagem corporal e a dança. *Revista Conexões*. 1(6): 10-22.

Poloni, R. L., Tavares, M. C. G., & Ferreira, E. L. (2005). As funções da experiência corporal da dança em cadeira de rodas: perspectivas dos professores e alunos. In: *Anais* do IV Simpósio Internacional de Dança em cadeiras de rodas (p. 50). Juiz de Fora, MG.

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias
Año 2015 Vol 7. Nº 2

O MÉTODO PILATES COMO RECURSO NO DESEMPENHO DO NADO CRAWL EM ATLETA AMPUTADO

THE PILATES METHOD AS A RESOURCE IN THE SWIM PERFORMANCE CRAWL IN ATHLETE AMPUTATED

Autores:
Laís Leite Ferreira
Cíntia Aline Martins
Vaneska de Fátima Amorim Silva
Regis Dillo Miyake
Flavia Regina Ferreira Alves

Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, Brasil
lais.l.ferreira@hotmail.com

RESUMO

O método Pilates tem por característica, durante a execução dos seus movimentos específicos, a exigência de músculos abdominais, músculos estabilizadores da coluna vertebral, iliopsoas, quadríceps, e também da região lombossacral e do assoalho pélvico, o que talvez justifique a melhora considerável nas valências envolvidas na sua execução, como força muscular nos membros inferiores, equilíbrio e surpreendentemente capacidade aeróbia. Contudo, houve-se a necessidade de realizar um programa de treinamento com método de Pilates com o atleta paralímpico (nado crawl) 27 anos, com amputação transfemoral, para obter o melhor desempenho no nado crawl visando a flexibilidade, fortalecimento de musculatura estabilizadora e consequentemente, trabalhar a respiração, coordenação e equilíbrio. Foi utilizado para verificar a comprovação do método pilates alguns métodos de avaliação como o banco de wells, para verificar o ganho de flexibilidade e a goniometria, para verificar o grau de amplitude de movimento de cada articulação. O teste de flexibilidade demonstrou um aumento de 7,5 cm dentro das 3 sessões realizadas. Isto vem demonstrar um ganho significativo para um atleta amputado transfemoral. Já na amplitude de movimento, a avaliação obteve ganhos significativos em aproximadamente 10% em cada movimento articular. Portanto, o Método Pilates se mostrou eficaz através dos resultados com o ganho da flexibilidade e amplitude de movimento, no entanto, espera-se que ao final das sessões previstas os resultados sejam alcançados com mais êxito no rendimento do atleta para a prática esportiva, da modalidade de natação com o estilo crawl.

Palavras-Chave: Pilates. Amputação. Flexibilidade. Amplitude de Movimento.

ABSTRACT

The Pilates method has the feature during the implementation of their specific movements, requiring abdominal muscles, stabilizing muscles of the spine, iliopsoas, quadriceps, and also the lumbosacral and pelvic floor, which may justify the considerable improvement in valences involved in their implementation, such as muscle strength in the lower limbs, balance and surprisingly aerobic capacity. However, there is a need to carry out a training program with Pilates method with the Paralympic athlete (crawl) 27 years with transfemoral amputation, to get the best performance in the crawl aiming flexibility, strengthen stabilizing muscles and consequently, work breathing, coordination and balance. It was used to verify the proof of the method pilates some methods of evaluation as the wells bank to check the gain of flexibility and joint motion, to check the degree of motion of each joint. The flexibility test showed an increase of 7.5 cm within three sessions. This demonstrates a significant gain for transfemoral amputee athlete. In the range of motion, the evaluation made significant gains approximately 10% in each joint movement. Therefore, the Pilates method is effective through the results with the gain flexibility and range of motion, however, it is expected that at the end of the sessions provided for the results to be achieved more successfully in the athlete's performance for sport practice, the swim mode with the crawl.

Keywords: Pilates. Amputation. Flexibility. Range of Motion.

INTRODUÇÃO

Existem vários métodos de exercícios físicos voltados para a manutenção e ampliação da condição física. Sendo assim o método de Pilates surge neste contexto visando melhorar a amplitude de movimento geral do corpo, junto ao fortalecimento do centro de força, melhora da postura e coordenação da respiração devido aos movimentos realizados.

Segundo Mattos & Samano (2011) o método Pilates tem por característica, durante a execução dos seus movimentos específicos, a exigência de músculos abdominais, músculos estabilizadores da coluna vertebral, iliopsoas, quadríceps, e também da região lombossacral e do assoalho pélvico, o que talvez justifique a melhora considerável nas valências envolvidas na sua execução, como força muscular nos membros inferiores, equilíbrio e surpreendentemente capacidade aeróbia. Isso tudo, possivelmente, em função de uma melhora no tônus muscular, o que diminui a fadiga muscular durante a realização dessas tarefas em menos tempo hábil.

Certamente, qualquer método mais abrangente e diversificado como o Pilates terá muitos princípios fundamentais. No caso do Método Pilates, são seis princípios-chave: centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluxo. (Liekens, 1997 apud Mares, 2012, p. 445-451)

Contudo, houve-se a necessidade de realizar um programa de treinamento com método de Pilates com o atleta paralímpico (nado crawl) 27 anos, com amputação transfemoral, para obter melhor desempenho no nado crawl visando a flexibilidade, fortalecimento de musculatura estabilizadora e consequentemente, trabalhar a respiração, coordenação e equilíbrio.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é um relato de caso, na qual foram utilizados alguns métodos para avaliar a flexibilidade e a amplitude de movimento de um atleta paralímpico antes e depois da aula de pilates, para verificar a efetividade do método para o desempenho do nado crawl do mesmo.

Os métodos utilizados para avaliação foram os testes de flexibilidade no banco de Wells, também conhecido como teste de sentar e alcançar tem como objetivo determinar o índice de flexibilidade apresentada pelo avaliado na região do quadril, da coluna lombar e dos músculos posteriores da coxa também. Neste caso, o atleta amputado transfemoral obteve uma adaptação para a realização do teste de acordo com Gorla (2009). E também foi utilizado para avaliar amplitude de movimento através da goniometria, este método visa medir os ângulos articulares do corpo humano.

Já no programa de tratamento com o Método Pilates foram realizados várias séries de exercícios no solo e com a utilização da bola suíça, bastão, medicine ball, trabalhando a respiração, fortalecimento de musculaturas estabilizadoras, o equilíbrio e aumentar a flexibilidade do sujeito da pesquisa. Foram realizadas 3 repetições de 10 segundos em cada exercício. Esta proposta foi realiza em 6 sessões, sendo realizadas 2 sessões em cada semana nas terças e quintas-feiras.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados apresentados até o momento dentro das 6 sessões de testes previstas, 3 já foram realizadas e obtiveram ganhos significativos, como aumento da flexibilidade (tabela 1) e a amplitude de movimento, e consequentemente houve melhora na postura, equilíbrio, coordenação e respiração, sendo assim, obteve ganhos no desempenho do nado crawl do atleta.

Tabela 1: Teste de flexibilidade

N° de sessões	Valor (cm)
1° sessão	Máximo 23cm
2° sessão	Máximo 27cm
3° sessão	Máximo 30,5 cm

Dados: dados dos autores

O teste de flexibilidade demonstrou um aumento de 7,5 cm dentro das 3 sessões realizadas. Isto vem demonstrar um ganho significativo para um atleta amputado transfemoral.

Já na amplitude de movimento, a avaliação obteve ganhos significativos em aproximadamente 10% em cada movimento articular.

Segundo Jorgic et al (2009, p. 91-94) o nado "Crawl" é uma das habilidades em que há evidente necessidade de padronização espaço temporal dos movimentos. O deslocamento eficaz e eficiente do corpo na água exige uma ação coordenada entre braços, pernas e respiração, favorável à sua propulsão. Assim, a organização temporal dos movimentos desses vários componentes e flexibilidade é crucial para a ação.

A flexibilidade mostra-se relevante na mobilidade das articulações. Considerando-se as propriedades biomecânicas dos músculos em cada estilo de nado, podemos desta forma, originar uma influência direta no desempenho desportivo (Nasiri e Salehian, 2011, p. 79-83).

Assim sendo, os nadadores que apresentam níveis mais elevados de flexibilidade possuem maiores valores de comprimento da braçada devido, principalmente, à maior amplitude atingida no complexo articular do ombro (Araújo, 2002), bem como, quanto maior for a amplitude de flexão plantar do pé, maior será a aplicação de força propulsiva no movimento de pernada do estilo crawl e, consequentemente, maior velocidade média de nado será adquirida (Franken et al., 2008, p. 329-336.)

Deste modo, considerando que o Método Pilates tem um papel relevante em diferentes modalidades desportivas pois, pode participar na elaboração de programas de treino com o intuito de melhorar a performance do atleta, prevenir lesões e incrementar as amplitudes de movimento abrangidas nas modalidades, melhorando, desta forma, o gesto desportivo (Oliveira e Nogueira, 2008, p. 7-17).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, o Método Pilates se mostrou eficaz através dos resultados com o ganho da flexibilidade e amplitude de movimento, no entanto, espera-se que ao final das sessões previstas os resultados sejam alcançados com mais êxito no rendimento do atleta para a prática esportiva, da modalidade de natação com o estilo crawl.

REFERÊNCIAS

Araújo, C. Flexiteste: proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. (2002). *Revista Brasileira de Medicina no Esporte*. v.8 n.1, pp. 13-19, 2002.

Bertolla, F.; Baroni, B.M.; Junior, E.C.P.L.; Oltamari, J.D. (2007) Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. *Rev Bras Méd Esporte*. Niterói July/Aug vol.13 no.4.

Frankenf, M. et al. Relação entre cinemática e antropometria de nadadores recreacionais e universitários. (2008). *Motriz*. v. 14 n. 3, pp. 329-336.

Gorla, J. I.; Campana, M.B.; Oliveira, L.Z. (2009). *Teste e avaliação em esporte adaptado.* Phorte, ed. 1, p. 1-224.

Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P. (2006). Manual prático para avaliação em Educação Física. Barueri: *Manole*.

Jordici, B. et al. The Influence of flexibility onto the swimming results in students of sport and physical education. (2009) *Sport Science.* v 2 n.1, pp. 91-94.

Mares, G et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. Fisioter. mov. [online]. 2012, vol.25, n.2, pp. 445-451.

Marins, J. C. B.; Giannihi, R.S. (1996) Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: Shape

Mattos R, Samano T. *Intervenção do pilates na reabilitação na reeducação postural: um estudo de caso.* [acesso 15 jun. 2015]. Disponível em: http://bioequilibriopilates. com/blog/?cat=9

Nasiri, M. e Salehian, M. Comparison of flexibility of pelvic and femoral muscles in futsal, weightlifting and swimming**. (**2011). *Annals of Biological Research*. v.2, n. 6, p. 79-83.

Oliveira, A. e Nogueira, N. Influência do stretching global activo na flexibilidade da cadeia posterior e no salto vertical no voleibol. (2008). *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*, pp. 7-17.

Pollock, M. L.; Wilmore, J. H.; Fox, S.M. (1986) Exercícios na saúde e na doença. Rio de Janeiro. MEDSI.

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED
Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias
Año 2015 Vol 7. Nº 2

DANÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

DANCE FOR CHILDREN AND TEENS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Autores:
Kamila Pimentel dos Santos
milapimentel_@hotmail.com Manaus -Brasil.
Lionela da Silva Corrêa
liofef@hotmail.com Manaus-Brasil.
Enoly Cristine Frazão daSilva
enolycris@hotmail.com Manaus-Brasil.
Leila Márcia Nunes nunes
.leila@hotmail.com Manaus-Brasil.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar a participação de crianças e adolescentes com deficiência intelectual nas aulas de dança. Os sujeitos da pesquisa foram crianças e adolescentes com deficiência intelectual participantes do projeto Dança Esportiva para pessoas com deficiência – DEPD. A observação sistemática foi o método utilizado para coleta de dados. Sendo observadas 30 aulas em que foram registradas a partir de diário de campo. A partir da analise dos resultados encontramos cinco categorias: Estabilidade emocional dos alunos; confiança; relaxamento de tensões e redução da agressividade; criatividade; e relações sociais. O presente estudo evidência que a proposta de dança para pessoas com deficiência intelectual de uma maneira geral, contribui no processo ensino aprendizagem levando o indivíduo a desenvolver sua capacidade criativa numa descoberta pessoal de suas habilidades e construção na sua imagem corporal.

Palavra-chave: Deficiência Intelectual; Dança; Desenvolvimento; Potencialidades.

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the participation of children and teens with intellectual disabilities in dance classes. The subjects were children and teens with intellectual disabilities participating in dancesport project for people with disabilities-DEPD. Systematic observation was the method used to collect data. It is observed 30 lessons that were recorded from field journal. From the analysis of the results found five categories: emotional stability of students; confidence; relaxation stresses and reducing aggression; creativity; and social relations. The proposal of dance classes for people with intellectual disabilities in general, helps in the learning process leading the individual to develop their creative abilities in a personal discovery of their skills and build on their body image.
Keyword: Intellectual Disability; Dance; Development; Potential.

INTRODUÇÃO

Segundo Gândara (1993), a dança, que acompanha o Homem desde o início dos tempos, através de sua história e em todos os momentos de sua existência, demonstram que as emoções e os sentimentos podem ser manifestados pelas crianças com deficiências por meio do movimento, das danças folclóricas nacionais e internacionais, das rodas cantadas e dos exercícios ritmados de coordenação motora, superando as dificuldades adquiridas pela deficiência, tais quais: integridade física, confiança nos sentidos, mobilidade, atividades da vida diária, percepção visual do belo e do agradável, recreação, segurança financeira, independência pessoal, adaptação social, autoestima e organização total da personalidade.

Para as pessoas com deficiência a dança proporciona a ampliação do conhecimento acerca do movimento e a descoberta de habilidades motoras específicas que auxiliam no cotidiano, além da sua relação emocional com o movimento (Ferreira; Ferreira, 2004).

A dança também é uma atividade que possibilita a expressão da arte através de movimentos corporais, uma maneira prazerosa de se adquirir conhecimento e praticar atividade física. Esta modalidade, praticada também por pessoas com deficiência torna-se prazerosa e contribui para o aprendizado no desenvolvimento das criatividades e nas transformações na vida cotidiana de cada pessoa.

As pessoas com Deficiência Intelectual (DI) apresentam dificuldades na agilidade, no equilíbrio e na velocidade, portanto, a dança é uma atividade motora que ao ser praticado proporciona inúmeros benefícios aos mesmos. Segundo Freire (2001), um programa de dança torna-se eficiente quando: desenvolve a consciência integral de um indivíduo; centraliza corpo, mente e emoção; amplia os repertórios de movimento; facilita o autoconhecimento do corpo por meio da interação social; observa e analisa o movimento humano; considera a singularidade de cada corpo; reproduz e divulga o conhecimento a partir da experiência. Dessa forma o objetivo desse estudo foi analisar a participação de crianças e adolescentes com deficiência intelectual nas aulas de dança

METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa descritiva do tipo estudo de caso com abordagem qualitativa. Os sujeitos da pesquisa foram crianças e adolescentes com deficiência intelectual participantes do projeto Dança Esportiva para pessoas com deficiência – DEPD.

O projeto Dança Esportiva para Pessoas com Deficiência (DEPD) na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), tem por objetivo proporcionar o desenvolvimento das potencialidades motoras e expressivas de pessoas com deficiência através da prática da dança, possibilitando à compreensão da estrutura e do funcionamento corporal, o autoconhecimento, a autoestima, a socialização, além do desenvolvimento da consciência e da construção da sua imagem corporal.

A observação sistemática foi o método utilizado para coleta de dados. Sendo observadas 30 aulas em que foram registradas a partir de diário de campo. O Plano de observação foi: participação, entendimento das orientações passadas pelo professor, desempenho, relação pessoal. Os registros foram analisados por meio da análise de conteúdo segundo Bardin (1995).

As atividades foram realizadas na sala de dança da Faculdade de Educação Física na UFAM, dois dias na semana com uma hora e meio de duração, em que foram realizados vários tipos de ritmo, tais como, balé contemporâneo, balé clássico, Jazz, e dança folclórica.

Balé Contemporâneo

Trabalhamos o balé contemporâneo como uma maneira de melhorar a autoimagem dos alunos por meios das recepções corporais, além de proporcionarmos o bem-estar físico, social e psicológico, levando também a se relacionarem com o mundo. Nas aulas procuramos explorar movimentos da dança em diferentes formações onde os alunos formavam duplas, trios e grupo. Nessas aulas cada aluno tinha que se movimentar diferente inventando coreografias.

Nas aulas de dança Contemporânea utilizamos o fluxo do movimento onde se estende por todas as articulações do corpo dos alunos. Segundo Gaspari (2002) elucida que assim permite ao homem utilizar os movimentos espontâneos, fugindo do movimento motor estereotipado. O que vem a reforçar; sensibilidade, imaginação e criatividade, tanto em práticas cotidianas e triviais, bem como na aquisição e aprimoramento de valores pessoais e sociais.

Estimulamos o conhecimento dos alunos com seus sentimentos, significados, sensações, e os seus sentidos nas ações corporais. Onde a Dança Contemporânea pode trazer benefícios, pois trabalhar o corpo diferentemente adquirirem novas habilidades e amplia repertório corporal por meio das aulas, além de desenvolver, cada vez mais, uma atitude de interesse e cuidado com o próprio corpo.

Balé Clássico

Trabalhamos com os alunos o condicionamento do controle motor com os exercícios das posturas de balé, ou seja, a coordenação motora e o equilíbrio. Também ensinamos aos alunos uma forma de aprimorar o seu corpo com a música e controlar os seus movimentos.

Desenvolvemos a coordenação, a criatividade, entre as quais se destacam os métodos criados por Laban, que introduzem giros, saltos, a fluência como em toda a aula deve ser o meio termo entre a livre e a controlada, sendo que o movimento dos braços e das pernas dos alunos é suave e contínuo.

Afinal o movimento é um elemento básico da vida e deve ser orientado e estruturado a fim de proporcionar o desenvolvimento de cada um, justificando assim, à Educação por meio da dança (Laban, 1990).

Jazz

Nas aulas de jazz desenvolvemos atividades como a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio, a percepção espacial, aumento da autoestima dos alunos, o trabalho em equipe e, além disso, trabalhamos com ritmos e proporcionamos a expressão corporal dos mesmos.

Danças Folclóricas

Quando trabalhamos atividades rítmicas estamos trabalhando noções relativas à percepção espaço-temporal do aluno. Nas aulas de dança folclóricas o ensino da rítmica privilegia a percepção auditiva dos alunos e faz com que o professor, crie com seu corpo inúmeras manifestações que expressem a ritmos.

Utilizar das atividades rítmicas e expressivas como meio para trabalhar a cultura corporal de movimento é apresentar a possibilidade de manifestar-se através do corpo reinventando-o (Retondar, 2001)

RESULTADOS

A partir da observação e análise das aulas com o grupo de crianças e adolescentes com deficiência intelectual, encontramos as seguintes categorias:

a) Estabilidade emocional dos alunos;

Onde nas aulas de dança os alunos expressam suas emoções, reagem com calma e segurança e além de tudo contribuímos para sua autoestima e seu autocontrole, trazendo uma melhora na qualidade de vida.

Nas primeiras aulas percebemos que os alunos ficavam inquietos, não participavam das aulas e nem prestavam atenção, com o passar do tempo observamos que houve mais concentração nas orientações do professor e conseguiam realizar os movimentos.

b) A confiança;

Nas aulas de dança os alunos expressam suas confianças entre si, sua segurança. Além das capacidades de se movimentar criativamente. Observamos no começo das aulas que os alunos tinham medo de realizar as atividades, ficavam inseguros com os movimentos, às vezes falavam que não iam conseguir mais como professora insistia ate

conseguirem fazer todos os movimentos, tanto que no decorrer das aulas tiveram uma maior confiança em suas habilidades básicas e especificas.

c) *O relaxamento de tensões e redução da agressividade;*

Nas primeiras aulas alguns alunos eram agressivos e não gostavam de fazer as atividades, ficavam apenas olhando ou às vezes até atrapalhavam, passada a fase de adaptação observamos os entusiasmos quando as aulas começam onde todos repetem os pequenos gestos capaz de realizar de forma complexa, que às pequenas atividades proporcionam olhares mais atentos durantes as aulas e onde podemos perceber que nas aulas, a dança é desenvolvida com prazer a alegria.

d) A criatividade;

Pois no decorrer das aulas observamos a criação de movimentos próprios, além dos modelos fornecidos pelo professor, principalmente nas volta calmas e nas aulas de dança contemporânea quando pedíamos para que cada aluno imitasse algum animal, alguma árvore, ou até algum objeto.

e) As relações sociais;

Em que as crianças aprenderam a agir como membros de um grupo adquirindo noções de regras, além da observação e da relação com o movimento do outro e no desenvolvimento de habilidades motoras básicas, pois na dança utilizamos inúmeras ações básicas de movimento (marcha, corrida, salto, queda, giro) importantes no desenvolvimento motor da criança, as quais foram sendo trabalhadas no decorrer das aulas, aliadas ao trabalho de ritmo e exploração do espaço.

Durante as aulas os alunos eram estimulados respeitando regras e adquirindo habilidades com a movimentação corporal, o que influenciou a socialização de todos.

DISCUSSÃO

A dança, sendo uma experiência corporal, possibilitará aos alunos novas formas de expressão e comunicação, levando-os à descoberta da sua linguagem corporal e onde contribuirá para o processo ensino aprendizagem.

Nas aulas de dança vários sentidos e sensações estão envolvidos, visual, auditivo,

afetivo cognitivo e motor; visual em que os movimentos são vistos e transformados; auditivos, pois se ouve a música e domina os ritmos; afetivo, pois a emoção e os sentimentos são demostrados na coreografia; em que é preciso ser cognitiva pois é preciso raciocinar a coordenação e por último, o motor pois estabelece o esquema corporal dos alunos

O estudioso Rudolf Laban, que usamos como proposta metodológica refere-se à dança como um meio de educar, com base em movimentos naturais e espontâneos, orientados e estruturados, proporcionando assim, o desenvolvimento de cada um (Laban, 1990).

A dança, seja ela como proposta, como narração, expressão, forma, manifestação social ou o conteúdo que ela apresenta, constrói significado na vida das pessoas, e "cada pessoa, com o corpo que tem do jeito que é, tem uma dança diferente" (Coll e Teberosky, 2000).

Nanni (1998) afirma que "ao controlar seus movimentos passos e gestos, é o ser humano, com seu corpo capaz de exprimir transmitir ao publico receptor, seus anseios, seus tensões e sentimentos pela linguagem da dança".

Isso porque, segundo Strazzacappa (2001), a dança busca o desenvolvimento não apenas das capacidades motoras das crianças e adolescentes, mas de suas capacidades imaginativas, criativas e sociais. Nas atividades de dança o corpo expressa suas emoções e estas podem ser compartilhadas com outras crianças que participam de uma coreografia de grupo.

Pode-se dizer que a prática da dança contribui para o amadurecimento e para o desenvolvimento das pessoas com Deficiência Intelectual. Sendo que, a dança passa a ter sentidos e ao mesmo tempo constitui o equilíbrio e possibilita a transformação pessoal e social. Segundo Alves, Gil, Lessa, Paula e Ferreira (2012), o principal no trabalho da dança para a pessoa com deficiência intelectual é a própria pessoa. Nesta perspectiva, os gestos corporais significam valores, objetivos e mudanças sociais.

Além disso, a dança em seu caráter educativo e formativo pode oferecer o despertamento e a construção da disciplina através de reforços de autocontrole e comportamentos socialmente aceitáveis (Santos, Lucareviski e Silva, 2005). Nesse sentido Nanni (2003) afirma que o encorajamento é característica essencial ao

ensino/aprendizagem, sendo assim o professor deve ser otimista e positivo.

A dança é muito mais do que a sua própria palavra inspira. Ela envolve música, som, ritmo, movimento, prazer, harmonia, intelecto, conhecimento, descoberta, formação pessoal e, sobretudo Educação para a vida (Verderi, 2000).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dança contribui no processo ensino aprendizagem e possibilita uma melhora significativa no comportamento social dos alunos com DI. A dança leva o indivíduo a desenvolver sua capacidade criativa numa descoberta pessoal de suas habilidades e construção na sua imagem corporal.

Adquirem não só maiores mobilidades, mas também sua autoestima e seu equilíbrio emocional de interagir com o mundo, a fim de contribuir as qualidades oferecidas. Na dança cada um tem suas habilidades de expressão e movimentos de forma individual. A participação em aulas de dança pode trazer muitos benefícios, particularmente no que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades afetivas e inclusão social.

E foi possível perceber que a dança envolve a criança/adolescente de tal forma, sendo visíveis as manifestações de prazer e alegria no desenvolvimento das atividades. Apesar das dificuldades percebe-se que todo sujeito é capaz de dançar, de alguma forma e de acordo com suas condições individuais.

REFERÊNCIAS

Alves, F. R. F., Gil, F. C. M., Lessa, C. C., Paula, O. R. & Ferreira, E. (2012). Proposta metodologica da dança para crianças com Deficiência Intectual. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. 10 (3): 101-112.

Bardin, L. (1995). *Análise do Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Coll, C., & Teberosky, A. (2000). *Aprendendo arte:* conteúdos essenciais para o ensino fundamental. São Paulo: Ática.

Ferreira, E. L. & Ferreira, M. B. (2004). A possibilidade do movimento corporal na dança em cadeira de rodas. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. 12 (4):13-17.

Freire, I. M. (2001). Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. *Cadernos Cedes*. 21(53): 31-55.

Gaspari, T. C. (2002). A dança aplicada às tendências da educação física escolar. *Motriz*. 8(3):123-129.

Gândara, M. (1993). *A expressão corporal do deficiente corporal.* Campinas: Cip – Brasil.

Laban, R. (1990). *Dança educativa moderna.* São Paulo: Ícone.

Nanni, D. (1998). *Dança educação, princípios métodos e técnicas* (2ª ed.) Rio de Janeiro: Sprint.
Nanni, D. (2003). *Dança – Educação – pré-escola à universidade*. (4ª ed.) Rio de Janeiro: Sprint.
Retondar, J; J; M. (2001). A importância do ensino rítmico na escola. *Perspectivas em Educação Física Escolar*. 2(1):13-24.
Santos, J., Lucareviski, J. A., Silva, R. M. (2005). Dança na escola: Benefício e contribuições na fase pré-escolar. *Revista digital - O portal dos psicólogos*, Londrina, PR. Recuperado de http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0046.pdf
Strazzacappa, M. (2001). A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. *Cad. Cedes*. 21(53): 69-83.
Verderi, E. B. L. P. (2000). *Dança na escola*. (2ª ed). Rio de Janeiro: Sprint.

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias,

Año 2015 Vol. 7 Nº 2

EL DEPORTE COMO ESTRATEGIA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ EN SOCIEDADES DIVIDIDAS

Autor:
Alexander Cárdenas
alexcarmen@yahoo.com
Bogotá, Colombia

RESUMEN

El deporte ha emergido como una herramienta útil en la construcción de paz y en la resolución pacífica de las diferencias en sociedades que experimentan violencia y conflicto. Este artículo presenta una serie de lecciones en el uso del deporte para promover la paz en sociedades profundamente divididas como son Colombia e Irlanda el Norte que pueden servir de inspiración a:1) la academia en América Latina, e incentivar los estudios en el área del deporte para el desarrollo y la paz, 2) los gobiernos y la sociedad civil en la región, quienes han empezado a tomar interés en el uso del deporte como vehículo para la paz, el desarrollo y la cohesión social.

Palabras clave: deporte para el desarrollo y la paz; Colombia; Irlanda del Norte; deporte y resolución de conflictos

ABSTRACT

Sport has emerged as a useful tool for peace-building and the peaceful resolution of differences in societies experiencing violence and conflict. This article introduces a series of lessons on the use of sport to promote peace in deeply divided societies such as Colombia and Northern Ireland that can inspire: 1) the academia in Latin America, encouraging further research in the area of sport for development and peace, 2) governments and civil society in the region, which have started to take an interest in using sport as a vehicle for peace, development and social cohesion.
Keywords: sport for development and peace; Colombia; Northern Ireland; sport and conflict resolution

INTRODUCCIÓN

Operando bajo una estrategia de intervención conocida como Deporte para el Desarrollo y la Paz (DDP), una multiplicidad de actores sociales —incluidos los gobiernos nacionales, Organizaciones No Gubernamentales, agencias de cooperación, instituciones académicas, federaciones deportivas y el sector privado— han reconocido el potencial del deporte para abordar retos sociales (desigualdad de género, delincuencia, violencia, exclusión social, entre otros), así como para promover la construcción de paz, en particular, en regiones afectadas por la pobreza, la violencia y el conflicto.

El reconocimiento al deporte como una herramienta válida para abordar cuestiones apremiantes se refleja en un aumento en el número de Organizaciones No Gubernamentales, programas e intervenciones que utilizan el deporte como componente central de sus actividades. Donelli estima que para el 2007, aproximadamente 400 Organizaciones No Gubernamentales operaban en el campo del DDP, con un promedio de diez ONG creadas mensualmente (citado en Giulianotti y Armstrong, 2011, p.379). Del mismo modo, Lyras et al. (2009) registran un incremento en el número de proveedores y proyectos de deporte para el desarrollo: de 200 en el año 2005 a más de 1,500 en el año 2009 (citado en Kay y Dudfield, 2013); solamente en el año 2012, se publicaron 25 artículos, capítulos de libro y tesis (Hillyer, 2013). Como resultado, en los últimos años se han intensificado notablemente las investigaciones académicas que analizan el fenómeno del DDP.

A pesar del auge en las intervenciones sociales que usan el deporte como eje central de sus operaciones y del aumento en las investigaciones académicas que analizan estos procesos, hay una clara ausencia de estudios que arrojen luz sobre el uso del deporte como catalizador para la paz en regiones en conflicto como Colombia y en post-conflicto como lo es Irlanda del Norte; esta brecha en investigación es aún más evidente en el idioma castellano. Con estos antecedentes, el autor condujo una investigación doctoral (*programa internacional en estudios de paz, conflicto y desarrollo universidad Jaume I de Castellón, España*) con el objetivo de explorar las formas en que el deporte se está utilizando como una estrategia de intervención social para promover la paz en estas sociedades profundamente divididas. Esto, desde la perspectiva de la investigación para la paz y visto a través de la óptica del personal involucrado en el diseño, implementación y soporte de programas de Deporte para el Desarrollo y la Paz (funcionarios del DDP).

Este artículo presenta las principales conclusiones y lecciones extraídas de este estudio con el fin de arrojar luz sobre el fenómeno del DDP, incentivar futuras investigaciones en este campo académico emergente y servir de guía a otras sociedades en conflicto, en especial de América Latina, donde el deporte ha emergido como una popular estrategia de intervención social en tiempos recientes.

CONTEXTO

Bajo el liderazgo de Organizaciones No Gubernamentales nacionales e internacionales (con un reciente interés de los respectivos gobiernos y agencias del estado en las dos regiones) tanto Colombia como Irlanda del Norte han experimentado recientemente un aumento en la actividad del DDP para abordar problemáticas específicas relacionadas con la dinámica de sus conflictos particulares utilizando el deporte como medio. En el caso norirlandés, un acuerdo de paz fue firmado hace más de quince años –aunque esta sociedad continua siendo profundamente dividida– mientras que Colombia se encuentra actualmente en un proceso de paz que busca poner fin al conflicto más antiguo del hemisferio occidental. En ambos casos, aunque reconociendo la complejidad y la miríada de elementos que conforman y definen ambos conflictos, el deporte se ha venido utilizando con el ánimo de contribuir a la construcción de entornos más harmónicos y tolerantes.

EL CONFLICTO Y EL DEPORTE EN COLOMBIA E IRLANDA DEL NORTE

Colombia

Colombia ha experimentado el más antiguo de los conflictos internos en el hemisferio occidental. Extendiéndose por más de cincuenta años, una guerra entre las fuerzas del gobierno, las guerrillas y los grupos paramilitares ha arrojado como consecuencia una pérdida devastadora de vida humana y una profunda fragmentación de la sociedad. En 2012 una serie de conversaciones exploratorias entre el gobierno del presidente Santos y la guerrilla de las FARC se iniciaron en Cuba con el objetivo de encontrar una solución política al conflicto armado.

Los esfuerzos para promover la paz, sin embargo, no se limitan a la búsqueda de una solución política a las hostilidades, sino que un movimiento por la paz –en gran medida asociado con la sociedad civil— busca la movilización de todos los sectores de la sociedad colombiana para actuar a favor de la paz a través de una variedad de esfuerzos e iniciativas. Cada vez más, las expresiones culturales y artísticas y sobre todo el deporte, han sido reconocidos por los líderes políticos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil como aliados poderosos para avanzar en la construcción de la paz en la nación.

El interés en explorar el papel del deporte como una herramienta para la paz en el contexto particular del conflicto en Colombia está ganando impulso. Prueba de ello es el aumento en el número de programas e intervenciones que utilizan el deporte como una herramienta para promover la paz en comunidades afectadas por la violencia y el conflicto. También se ha registrado un evidente aumento en los reportes de prensa, programas radiales y de televisión que informan al público sobre este fenómeno emergente. Del mismo modo, gracias a la incomparable atención y entusiasmo generado por la notable participación de deportistas colombianos en competencias élite como los Juegos Olímpicos y el Mundial de Fútbol de la FIFA, agencias del estado han reconocido

al deporte y a algunos deportistas modelo como aliados en la construcción de la paz (véase Cárdenas, 2013, 2012b).

Irlanda del Norte

A riesgo de simplificar un conflicto que posees múltiples dimensiones, el conflicto de Irlanda del Norte se puede describir como una lucha entre quienes desean que Irlanda del Norte continúe siendo parte del Reino Unido (Protestantes/Unionistas/Leales) y aquellos que quieren ver una Irlanda unificada (Católicos/Nacionalistas/Republicanos). Este conflicto se ve reforzado por factores políticos, sociales, religiosos, económicos y psicológicos que se encuentran en el centro de la violencia que ha dado lugar a lesiones, muerte y a las divisiones entre las comunidades católicas y protestantes durante los últimos decenios (Cairns & Darby, 1998).

A pesar de haberse firmado un acuerdo de paz hace más de 15 años, la sociedad norirlandesa permanece profundamente dividida. Las personas llevan a cabo sus actividades diarias a veces sin realmente involucrase con los miembros de la otra comunidad. Aunque la vida cotidiana en Irlanda del Norte para la gran mayoría de personas se caracteriza por una ausencia de violencia física, todavía existen profundas divisiones que separan a los católicos de los protestantes y que limitan severamente el desarrollo de relaciones significativas y duraderas entre los miembros de ambas comunidades. Esta división ha perforado todos los aspectos de la sociedad siendo particularmente visible en áreas tales como la educación, la vivienda y la recreación.

Para la ilustrar lo anterior, es de notar que la segregación educativa en Irlanda del Norte es prácticamente completa. Es decir, los padres de familia católicos envían a sus hijos exclusivamente a escuelas católicas, mientras que las familias protestantes envían a sus hijos por lo general a escuelas de su misma fe. (Cairns y Hewstone, 2002, p. 221). De la misma forma, se estima que el 90 por ciento de la vivienda pública en Irlanda del Norte es segregada (Housing Executive, s.f.). Dentro de la dinámica existente en el sistema educativo y de vivienda, las posibilidades de que miles de ciudadanos crezcan, vivan e interactúen con miembros de la comunidad contraria es considerablemente baja.

Dadas las divisiones sociales y políticas evidentes en Irlanda del Norte, no es de sorprender que las actividades de ocio y de recreación como el deporte estén profundamente definidas por la afiliación religiosa de quienes las disfrutan. Como lo destaca Church (2002), los clubes juveniles –donde el deporte es una de las prácticas más populares– tienen diferentes organizaciones para católicos y protestantes lo que refleja la profunda división social (p. 6). Deportes como el fútbol, aunque muy popular a través de la brecha divisoria, son organizados generalmente siguiendo rígidas estructuras religiosas, lo que en ocasiones ha conducido a episodios de violencia sectaria (véase Cárdenas, 2014a; 2015). Aunque es evidente que hay muchas excepciones a esta regla, a grandes rasgos, el deporte en Irlanda del Norte se expresa generalmente en términos de identidad cultural; es decir, el tipo de deporte practicado y los equipos apoyados, generalmente revelan la identidad religiosa (y posiblemente la afiliación política) de un individuo (McGinley et al., 1998, pp. 464-471). La compleja dinámica de interacción entre el deporte, la identidad cultural y la política en el contexto de Irlanda del Norte ha sido ampliamente documentada por Sugden y Bairner (1991) quienes señalan que el deporte en este rincón de Europa Occidental tiene un fuerte pedigrí político (pp. 133-141).

A pesar de la percepción de que ciertos deportes refuerzan afiliaciones políticas y religiosas particulares, se ha reconocido en Irlanda del Norte el lado positivo del deporte, específicamente, en la creación de lazos y relaciones significativas a través de la brecha divisoria. Un estudio reciente

(2010) encontró que el 69 por ciento de los encuestados cree que el deporte une a diferentes grupos y razas dentro de Irlanda del Norte (Liston y Devine, 2010).

METODOLOGÍA Y PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Este estudio adoptó un enfoque cualitativo de investigación (Creswell, 2003), empleó estudio de caso colectivo como metodología (Stake, 2000) y la triangulación como método de recolección de datos (Yin, 2004a). En la escogencia de los participantes para este estudio se tuvo en cuenta el siguiente criterio: a) Funcionarios involucrados en el diseño, apoyo y ejecución de actividades de deporte y paz en Irlanda del Norte y Colombia, b) que representan a Organizaciones No Gubernamentales nacionales e internacionales, agencias gubernamentales, agencias de cooperación internacional, federaciones deportivas, instituciones del sector privado e instituciones académicas y c) que emplean el fútbol —como deporte principal o como uno de los deportes de apoyo— para lograr sus metas de paz (y desarrollo).

En Colombia participaron en este estudio 30 funcionarios de veinte organizaciones/programas DDP: A Ganar, Agencia Alemana de Cooperación, Banco Mundial, Con-Texto Urbano, Colombianitos, Federación Colombiana de Fútbol, Fundación Luker, Fórmula Sonrisas, Fútbol Con Corazón, Gestores del Deporte, Goles por la Paz, Golombiao, Grupo Internacional de Paz, Tiempo de Juego, Universidad Militar, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo — PNUD, Peace and Sport, Children International, UNICEF, World Coach Colombia. En Irlanda del Norte participaron en esta investigación 16 oficiales de nueve organizaciones/programas DDP: Asociación Norirlandesa de Fútbol, Derry City Council, Derry/Londonderry YMCA, Football for Peace, Northern Ireland Street League, Peace Players International, Seaview Enterprises, Teenage Kickz, Universidad de Ulster.

Los datos fueron recogidos entre marzo de 2012 y junio de 2014 en Colombia e Irlanda del Norte a través de entrevistas abiertas, encuesta en línea, observaciones directas, observación participante y análisis de documentos. El análisis de los datos recogidos en este estudio empleó dos métodos: Análisis de caso y análisis cruzado de casos (Merriam, 1998; Yin, 2009). Ambos casos se exploraron a fondo identificando correspondencias y divergencias en el uso del deporte para la paz en Colombia e Irlanda del Norte y extrayendo una series de lecciones de particular interés para sociedades en transición en América Latina donde el deporte se ha estado usando como un catalizador para la paz.

HALLAZGOS POR TEMA

El deporte

El deporte es utilizado por una variedad de organizaciones en Colombia e Irlanda del Norte para hacer frente a una amplia gama de temas sociales, así como para promover expresamente la paz y la reconciliación en estas sociedades profundamente divididas. A través de la implementación de programas que utilizan el fútbol y otros deportes como componente central, el deporte recreativo y de formación se emplea como una estrategia de intervención social para impulsar la transformación positiva y el cambio en las comunidades.

Los funcionarios del DDP en Colombia e Irlanda del Norte subrayaron la popularidad de deportes como el fútbol, su capacidad para llegar a grandes audiencias y su habilidad para romper

barreras sociales y políticas, como algunas de las cualidades más importantes presentes en el deporte para cumplir los objetivos de paz y desarrollo de sus respectivas organizaciones. En Colombia, el deporte se cree que posee atributos educativos, mientras que en Irlanda del Norte el deporte es visto como un "gancho" para llevar a los niños y jóvenes a programas del DDP de tal modo que allí puedan aprender sobre la cultura del "otro" y de esta forma, generar un ambiente de tolerancia y fomentar la sensibilidad intercultural. En términos generales los funcionarios del DDP en ambos casos identificaron en el deporte una valiosa plataforma para transmitir e inculcar valores positivos y para enseñar importantes lecciones y habilidades prácticas que podrían aplicarse en la vida cotidiana de los beneficiarios de estos programas.

EL DEPORTE Y EL CONFLICTO

En Irlanda del Norte, el papel del fútbol (y de otros deportes) –como estrategia de intervención dentro de la dinámica particular de este conflicto –gravita en torno a dos cuestiones fundamentales: fomentar el contacto entre los protestantes y los católicos y promover la conciencia y el entendimiento intercultural. En Colombia, los funcionarios del DDP reportaron una gama más amplia de cuestiones relacionadas con el conflicto que podrían abordarse parcialmente a través del deporte. En su opinión, el deporte puede 1) proporcionar un espacio seguro para los niños y jóvenes en estado de vulnerabilidad, 2) trasmitir habilidades que les permitan tomar decisiones adecuadas si se enfrentan al reclutamiento por parte de fuerzas armadas ilegales (o redes criminales), 3) ayudar a los niños a construir un proyecto de vida, 4) generar empleo y oportunidades económicas, 5) fomentar la convivencia pacífica y la lucha contra la violencia urbana, y 6) promover la inclusión social.

LOS PROGRAMAS DE DEPORTE Y PAZ

En términos generales, los programas de DDP en ambos casos usan el deporte como un medio para lograr un fin, es decir, el deporte atrae a niños y jóvenes a programas e intervenciones con la idea de lograr objetivos sociales más amplios. Aunque el enfoque de los programas de DDP es claramente el deporte, hay un componente no deportivo en estos programas e intervenciones que incluye actividades recreativas, pedagógicas y culturales que ayudan a los participantes a reforzar algunas de las lecciones aprendidas a través del deporte. En Irlanda del Norte, las actividades no deportivas incluyen seminarios sobre relaciones con la comunidad, talleres de resolución de conflictos y charlas guiadas por expertos sobre temas afines al conflicto, el sectarismo y la identidad cultural. En Colombia, talleres de pintura, fotografía, música, programas de promoción a la juventud, pasantías, y charlas sobre el abuso de la droga y el alcohol, desarrollo comunitario, paz y la seguridad, entre otros, son actividades no deportivas muy populares.

EL PAPEL DE LOS OFICIALES DE DDP COMO "CONSTRUCTORES DEL PAZ"

En términos generales, los funcionarios del DDP en Colombia y en Irlanda del Norte se perciben a sí mismos como motores de cambio y como constructores del paz. Para crear un mayor impacto como constructores de paz, se sugiere que las instituciones académicas con trayectoria en la construcción de paz y resolución de conflictos asistan a estos profesionales a expandir sus

habilidades en este frente. También se sugiere que con el objetivo de profundizar los vínculos que estos oficiales y sus programas han establecido con sus comunidades, las ONG y los funcionarios deben posicionarse como "innovadores sociales" e ir más allá de los límites impuestos por el sector del "sin ánimo de lucro".

LIMITACIONES DEL DEPORTE COMO CATALIZADOR DE PAZ

Los funcionarios DDP en Colombia e Irlanda del Norte transmitieron la idea de que sería errado suponer que todos los niños y jóvenes están inherentemente atraídos por el deporte. Además, el deporte puede promover un sentido exagerado de competencia y rivalidad entre los participantes. En Colombia, la ausencia de instalaciones deportivas adecuadas y la falta de conciencia entre algunos sectores de la comunidad sobre la dimensión social del deporte puede disminuir su impacto como agente de paz. En Irlanda del Norte, a diferencia de Colombia, el deporte es definido en cierto modo por afiliaciones políticas y comunitarias. En esta sociedad si el deporte no se maneja adecuadamente, puede potencialmente exacerbar las animosidades entre protestantes y católicos. Finalmente, a pesar de la popularidad del deporte y del éxito de algunos programas y fundaciones en la promoción de la paz a través de este medio, esta investigación no encontró pruebas de que el deporte pueda involucrase directamente con las fuentes de violencia estructural o abordar con éxito las causas fundamentales de ambos conflictos. Por lo tanto el deporte no debe ser considerado como una estrategia integral para la construcción de paz.

LECCIONES DE COLOMBIA PARA IRLANDA DEL NORTE

Las principales lecciones de Colombia para Irlanda del Norte gravitan en torno a dos temas: 1) la formación de redes de cooperación entre los oficiales y organizaciones DDP y 2) el interés por parte de agencias gubernamentales en la exploración de la dimensión social del deporte, y como consecuencia, la potencial formulación y desarrollo de políticas públicas en esta área.

Siguiendo el enfoque de redes para la construcción de paz propuesto por Lederach (1997), esta investigación exploró el actual trabajo conjunto entre los funcionarios y las organizaciones que promuevan la paz a través del deporte. La Red Fútbol y Paz de Colombia es una de las pocas iniciativas a nivel global que reúne a funcionarios y organizaciones no gubernamentales en los campos del deporte, el desarrollo y la paz. Trabajando bajo un marco común y bajo la coordinación y el apoyo de tres socios internacionales (PNUD, GIZ y el Banco Mundial), doce ONG crean conciencia sobre el uso del fútbol y del deporte en general como una herramienta para el desarrollo y la paz en Colombia; a través de esta red se abordan por medio del deporte temas que afectan a niños, jóvenes y sus comunidades.

En el campo emergente del deporte para la paz la formación de redes de cooperación entre programas y oficiales del DDP puede ser útil para: 1) aumentar la conciencia entre la sociedad en general sobre la dimensión social del deporte; 2) fomentar el trabajo colaborativo enfocado al uso del deporte como herramienta de desarrollo, y 3) acercar a la base de la sociedad con quienes toman decisiones de alto impacto. La Red Fútbol y Paz no sólo ha tenido éxito en su tarea de reunir a algunos de los actores más relevantes en el campo de DDP en el país ayudándoles a establecer objetivos comunes y promoviendo la colaboración y el intercambio de experiencias entre el sector

del DDP, sino que también ha profundizado su interés en influir en la política pública en torno a la función social del deporte en Colombia.

La segunda lección de Colombia para Irlanda del Norte tiene que ver con la potencial formulación de políticas públicas en torno a la dimensión social del deporte. Contrario al caso de Irlanda del Norte, en Colombia hay suficiente conciencia a nivel gubernamental sobre el protencial del deporte como catalizador para la paz y el desarrollo. Con esto en mente, programas como Golombiao (2003) y Gestores Del Deporte (2010) se han creado y operan dentro de los planes de desarrollo a nivel regional y departamental. Sin embargo, sólo hasta hace poco –cuando el Plan Decenal de Fútbol 2014-2024 salió a la luz– deportes como el fútbol, las fundaciones que promueven su uso como estrategia de intervención social y las metodologias asociadas con esta labor tales como Fútbol por la Paz, fueron reconocidos oficialmente por primera vez por su contribución a la construcción de paz en la nación. Esto ha abierto nuevas posibilidades para la creación de políticas concretas en torno al fútbol como herramienta de paz y desarrollo que sin duda beneficiará este campo en un futuro próximo. En Irlanda del Norte es necesario crear conciencia sobre la función social del deporte e incrustar esta actividad dentro de planes nacionales de desarrollo a la vez que es escencial explorar la formulación de políticas públicas en este frente dentro del contexto del "futuro compartido". A pesar de ser consciente de la compleja dinámica de identidad y política asociadas con el deporte en Irlanda del Norte, las cuales son inexistentes en Colombia, se sugiere aquí que el ejemplo de Colombia puede servir de inspiración en este respecto.

LECCIONES DE IRLANDA DEL NORTE PARA COLOMBIA

Las principales lecciones de Irlanda del Norte de Colombia son: 1) la notable participación de federaciones deportivas e instituciones académicas en la actividad DDP, 2) la importancia de los planes regionales de consolidación de paz y desarrollo que han extendido sus operaciones incorporando al deporte como un medio para lograr sus metas, y 3) la integración y cohesión del sector DDP.

Tanto la Federación de Fútbol de Irlanda del Norte (IFA) como la Universidad de Ulster están muy involucradas en la actividad DDP. La IFA es una de las federaciones deportivas a nivel global más comprometidas con la promoción de la paz y la reconciliación a través del deporte. Esta federación apoya diversos programas que utilizan el fútbol para hacer frente a ciertos problemas sociales, a la vez que también ha desarrollado e implementado sus propias intervenciones en comunidades donde la tensión entre católicos y protestantes es muy alta.

Por su parte, la Universidad de Ulster ha proporcionado su experiencia en el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de programas de deporte y paz. Del mismo modo, ha sido fundamental en la creación de vínculos con miembros de la comunidad a través de la realización de cursos académicos sobre el deporte para la transformación social los cuales están abiertos a estudiantes y miembros de la comunidad en general. Colombia sin duda puede aprender de este ejemplo y explorar la manera de incorporar a las federaciones deportivas y a la comunidad académica en la actividad relacionada con el DDP. Considerando que la Federación Colombiana de Fútbol ha empezado a apoyar (aunque tímidamente) la actividad asociada con el DDP, la comunidad académica he estado en gran medida ausente de este proceso y su participación en el campo del deporte para la paz y el desarrollo se recomienda fuertemente.

En cuanto a la participación de organizaciones regionales (Europeas) en la promoción de la paz y el desarrollo dentro del marco del post-conflicto Norirlandés, la Unión Europea ha desempeñado un papel fundamental en este frente mediante el apoyo logístico, técnico y financiero a un número importante de programas e intervenciones basadas en el deporte. Con Colombia entrando en su era post-conflicto, la comunidad internacional ha demostrado su interés en apoyar al país durante este fase. Colombia puede sin duda encontrar inspiración en el caso de Irlanda del Norte específicamente en lo que tiene que ver con el desarrollo de trabajo conjunto con actores regionales de relevancia para promover la paz y la cohesión social través del deporte. Además de fortalecer la cooperación bilateral con países amigos, la Organización de Estados Americanos (OEA) puede ser un socio potencial en la actividad asociada con el DDP.

Por último, se concluyó en esta investigación que el sector DDP en Irlanda del Norte está más integrado que el de Colombia. Esto se debe en parte a que el sector del DDP global está fuertemente influenciado por individuos e instituciones Anglosajonas, por tanto la información en este campo es de fácil acceso a los funcionarios y las instituciones del DDP en Irlanda del Norte. Los partidarios del deporte para la paz y el desarrollo en Colombia pueden replicar algunas de las tendencias que tienen lugar en Irlanda del Norte y a nivel internacional, como son por ejemplo el desarrollo de espacios físicos y virtuales que convoquen a los diversos actores en este campo y la difusión de información a través de varios medios para impulsar no solamente el intercambio de experiencias y lecciones en el uso del deporte para la paz, sino también para consolidar el DDP como campo verdadero dentro de nuestro particular entorno.

CONCLUSIÓN

Este estudio abordó el uso del deporte para la construcción de paz en Colombia e Irlanda del Norte desde la perspectiva del personal involucrado en el diseño, apoyo e implementación de programas de DDP. Una serie de lecciones se extrajeron de las experiencias de estos profesionales y sus programas en la promoción de la cohesión social dentro de la dinámica de los conflictos particulares de ambas regiones que pueden servir de guía a otras sociedades donde se explora el papel del deporte como una estrategia de intervención social. Teniendo en cuenta la miríada de fenómenos y factores que definen cada conflicto, podemos concluir que el deporte, cuando se gestiona adecuadamente, puede hacer una contribución modesta pero valiosa a la resolución pacífica de las diferencias y a la construcción de sociedades más harmoniosas. Dentro de los procesos de construcción de paz y resolución de conflictos se requiere no solamente de la voluntad y la movilización política, sino también de la activa participación ciudadana por medio de alternativas innovadoras para lograr un cambio positivo. El deporte, aunque consciente de las múltiples limitaciones que presenta, constituye una herramienta útil para obtener ciertos logros en la búsqueda de la paz en sociedades en conflicto.

REFERENCIAS

Cairns, E., & Darby, J. (1998). The conflict in Northern Ireland: Causes, consequences and controls. *American Psychologist, 53*(7), 754-760. Retrieved from American Psychological Association (APA PsycNET). Retrieved from http://psycnet.apa.org/psycinfo/1998-04417-005

Cairns, E., & Hewstone, M. (2002). Northern Ireland: The impact of peacemaking in Northern Ireland on intergroup behavior. In G. Salomon & B. Neov (Eds.), Peace education: *The concept, principles and practices around the world* (pp. 217-228). Hilldale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cárdenas, A. (2012, May). Kicking for change: footballers and their role in promoting social transformation. *International Council of Sport Science and Physical Education, 63*. Retrieved from http://www.icsspe.org/sites/default/files/Bulletin63%20Pdf.pdf

Cárdenas, A. (2013). Peace building through sport? An introduction to sport for development and peace. Journal of Conflictology, 4(1), 24-33. Retrieved from http://journal-ofconflictology.uoc.edu/index.php/journal-of conflictology/article/view/
1493

Cárdenas, A. (2014a). El deporte para la convivencia pacífica en el contexto Norirlandés. In *Deporte y resolución de conflictos* [E-PUB version]. Retrieved from http://www.editorialuoc.cat/deporteyresolucindeconflictosepub-p-1266.html?language=es&cPath=7

Cárdenas, A (2015). *The use of football and other sports for peace-building in Colombia and Northern Ireland* (doctoral dissertation). University Jaume I, Spain.

Church, C., Visser, A., & Johnson, L. (2002). *Single identity work: An approach to conflict resolution in Northern Ireland* (INCORE Working Paper). Northern Ireland, UK: International Conflict Research (INCORE) — Ulster University. Retrieved from http://www.incore.ulst.ac.uk/publications/occasional/SIW.pdf

Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Giulianotti, R., & Armstrong, G. (2011). Sport, the Military and peacemaking: History and possibilities. *Third World Quarterly, 32*(3), 379-394. doi: 10.1080/01436597.2011.573935#.U-t1-fldV8E

Hillyer, S. J. (2013). *Sport & peace: Mapping the field*. Washington, DC: Georgetown University. Retrieved June 3, 2014, from http://idrottsforum.org/wpcontent/uploads/2013/11/Sport-Peace-Mapping-the-Field-2.pdf

Housing Executive. (s.f.). *BRIC - Building relationships in communities*. Retrieved from http://www.nihe.gov.uk/index/community/community_cohesion/bric.htm

Kay, T. & Dudfield, O. (2013). *The commonwealth guide to advancing development through sport*. London, UK: Commonwealth Secretariat.

Lederach, J. P. (1997). *Building peace: Sustainable reconciliation in divided societies.* Washington, DC: United States Institute of Peace.

McGlynn, C. (2010). *Culture and peace-building in integrated schools in Northern Ireland.* (Fostering Peace through Cultural Initiatives from the Roundtable on Conflict and Culture). Tokyo, Japan: Joint Research Institute for International Peace and Culture (JRIPEC) — Aoyama Gakuin University — The Japan Foundation London. Retrieved June 23, 2013, http://www.jripec.aoyama.ac.jp/english/publication/pdf/fostering_peace_through_cultural_initiatives03.pdf

Merriam, S. B. (1998). Qualitative research and case study applications in education. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Stake, R. (2000). Case Studies. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (2nd ed.) (pp. 435-454). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Sugden J., & Bairner, E. S. (1991). The Political Culture of Sport in Northern Ireland. *Studies: An Irish Quarterly Review, 80*(318), 133-141.

Yin, R. (Ed.). (2004a). *The case study anthology*. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Yin, R. (2009). *Case study research: Design and methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Actividad Física y Ciencias

ISSN: 2244-7318
Revista electrónica arbitrada



Año: 2015
Vol. 7
Nº 2

Revista en Línea (Suplemento)

Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara"
Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza – EDUFISADRED

Revista electrónica
Actividad Física y Ciencias

Directora
Dra. Gladys Guerrero

Comité Editorial
Dra. Gladys Guerrero (UPEL)
Dra. Rosa López de D'Amico (UPEL)
Dr. Jorge Ramírez (UPEL)
Dra. Nancy Barrios (UPEL)
Dr. José Prado (ULA)
Dr. Pedro García Avendaño (UCV)
Prof. Rebeca Oropeza (UPEL)
Lic. Fidias Arias (Colégio Universitário de Caracas)

Comité Editorial Internacional
Dr. Walter Ho (Universidad de Macao – China)
Dr. Wanderley Marchi Junior (Universidad Federal de Paraná – Brazil)
Dr. Gonzalo Bravo (Universidad de West Virigina – EE.UU)
Dra. Elena Paz (Universidad Ynca- México)
Dra. Maria Dinold (Universidad de Viena - Austria)
Dra. Tansin Benn (Universidad de Birmingham – Reino Unido)
Dra. Darlene Kluka (Universidad Barry – EE.UU)
Dra. Rosa Medina (Universidad de Nuevo León – México)
Dr. Miguel Cornejo (Universidad de Concepción – Chile)
Dr. Abel Toriola (Tshwane University of Technology – Suráfrica)

Secretaría
Dra. Elizabeth Mizrahi

Traductores
Prof. Carlos Segnini (Inglés)
Prof. Silvia Mendoza (Inglés, Francés, Italiano, Portugués)
Bachiller Epifanio López (Ruso)

Apoyo en la página web
Anthony Hernández

Maracay - Venezuela

Revista Actividad Física y Ciencias
Volumen 7 Nº 2, Año 2015

Índice

Editorial

ARTÍCULOS

IMAGEM CORPORAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSISCA PRATICANTES DE DANÇA SOBRE RODAS
Leila Azevedo

O MÉTODO PILATES COMO RECURSO NO DESEMPENHO DO NADO CRAWL EM ATLETA AMPUTADO
Laís Leite Ferreira

DANÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL
Kamila Pimentel dos Santos

EL DEPORTE COMO ESTRATEGIA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ EN SOCIEDADES DIVIDIDAS
Alexander Cárdenas

MEGAEVENTOS ESPORTIVOS, MEGA GENES E MEGA ATLETAS
William Domingues Silva

DANÇA E O DEFICIENTE AUDITIVO DANCE AND HEARING IMPAIRED PERSON
Enoly Frazão da Silva

COMPORTAMENTO DE VARIÁVEIS FÍSICAS E ANTROPOMÉTRICAS EM ALUNOS PRATICANTES DE HAPKIDO
Giuliano Roberto da Silva

Editorial

La Asociación Latinoamericana de Ciencias del Deporte, Educación Física y Danza (ALCIDED) es una organización de carácter académico y científico, que surge a raíz de una serie de inquietudes analizadas por un grupo de 26 investigadores latinoamericanos, participantes en la Convención Internacional en Ciencias, Educación y Medicina en Deporte (ICSEMIS, por sus siglas en Ingles) en la ciudad de Glasgow en el año 2012 y fundada en este mismo año durante el Congreso Internacional de Educación Física, Deporte y Ciencias Aplicadas de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) – México.

La ALCIDED tiene como propósitos el promover con un sentido humanista a la sociedad latinoamericana las ciencias del deporte, educación física y danza a través del fomento de la educación, capacitación e investigación; la cooperación internacional, el intercambio de información y la organización de un congreso de manera periódica; así como promover, desarrollar y divulgar publicaciones científicas.

Estimados lectores, en esta ocasión la Revista de Actividad Física y Ciencias tiene el agrado de publicar los artículos científicos, producto de la participación del 2º congreso de ALCIDED llevado a cabo en septiembre del 2015 en Brasil; organizado por el Núcleo de Investigación en Inclusión, Movimiento y Enseñanza a Distancia (NGIME) de la Universidad Federal de Juiz de Fora (UFJF), Minas Gerais.
Este evento dio a conocer importantes contribuciones para la Educación Física y Deporte, especialmente en el momento en que Brasil es sede de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2016 y se constituye como un referente del deporte internacional y escenario de discusiones sobre la Educación Física en sus especificidades.

Un agradecimiento muy especial a todas las personas que participaron en la organización y en especial a su líder la Dra. Eliana Lucia Ferreira, a los asistentes y por supuesto a los ponentes de diferentes partes del mundo que hicieron de este evento magno:

Prof. Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola (México)

Prof.ª Dr.ª Rosa Lopez D'Amico (Venezuela)

Profª Ms. Martinha Clarete Dutra (Brasil)

Prof.ª Dr.ª Eliana Lucia Ferreira (Brasil)

Prof.ª Dr.ª María Beatriz Rocha Ferreira (Brasil)

Prof. Ms. Raúl Lomas Acosta (México)

Prof.ª Dr.ª Luz Amelia Hoyos Cuartas (Colombia)

Prof. Dr. Walter King Yan Ho (China)

Prof. Dr. John Saunders (Australia)

Prof. Dr. Branislav Antala (Eslovaquia)

Prof.ª Dr.ª Antonia Dalla Pria Bankoff (Brasil)

Prof. Dr. Víctor Matsudo (Brasil)

Profª Drª Maria Dinold (Austria)

Profª Drª Ana Cláudia Dias Sousa (Brasil)

Prof. Dr. Jens Sejer Andersen (Dinamarca)

Prof. Dr. Jairo Alejandro Fernández Ortega (Colombia)

Finalmente, agradecemos a las personas interesadas en dar a conocer sus trabajos que se publican en este número y que sin lugar a dudas fomentan una cultura científica hacia los países de América Latina.

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias
Año 2015 Vol 7. Nº 2

MEGAEVENTOS ESPORTIVOS, MEGA GENES E MEGA ATLETAS

SPORTING MEGA EVENTS, MEGA GENES AND MEGA ATHLETES

Autores:
William Cléber Domingues Silva[1]
Renata Mendes de Freitas[2]
Miguel Bahl[3]

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo fazer uma pesquisa exploratória sobre as possíveis relações existentes entre o portfólio genético de atletas de alta performance no contexto dos megaeventos esportivos. Para isso, realizou-se uma pesquisa teórica onde foram apresentados os conceitos de megaeventos esportivos associado ao contexto genético, abordando o papel que determinado gene pode exercer, favorecendo o desempenho atlético. Feita essa revisão, pode-se concluir que os megaeventos esportivos são espaços de contemplação dos mega atletas e esses, podem alcançar a alta performance mediante treinamento, alimentação, dedicação, talento e também por meio do seu padrão genético.

Palavras-chaves: megaeventos esportivos, mega genes, mega atletas, função social.

[1] William Cléber Domingues Silva. Professor Assistente II no curso de Turismo da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: williamwcds@yahoo.com.br

[2] Renata Mendes de Freitas. Doutoranda na Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, no programa de pós-graduação em Biologia Celular e Molecular, Brasil.

[3] Miguel Bahl. Professor da Universidade Federal do Paraná junto aos cursos de Graduação em Turismo e nos programas de pós-graduação de Mestrado em Turismo e de Mestrado e Doutorado em Geografia, Curitiba, Brasil.

ABSTRACT

This work aimed to do an exploratory research on the possible relationships existing between the genetic portfolio of high-performance athletes in the context of sporting mega events. For so, there was a theoretical research in which the concepts of sporting mega events associated with genetic context were presented, bringing up the role that a certain gene can play, favoring athletic performance. Once this review is done, it can be concluded that sporting mega events are room for the contemplation of mega athletes and that they can reach high performance through training, nutrition, dedication, talent and also through their genetic pattern.

Key-words: sporting mega events, mega genes, mega athletes, social role.

INTRODUÇÃO

Esse trabalho teve o objetivo de realizar uma discussão inicial sobre as possíveis relações existentes entre a exploração midiática dos megaeventos esportivos associada à projeção alcançada atualmente pelos grandes campeões de diferentes modalidades esportivas e também teve o objetivo de fazer umaabordagem sucinta sobre a possível relação do fator genético associado à alta *performance* desses campeões.

Para isso realizou-se uma pesquisa exploratória com o intuito de ampliar as reflexões bem como o debate relacionado a essa temática que se apresentaainda como pouco discutida por pesquisadores brasileiros.

Nesse sentido, são feitas algumas considerações a respeito dos megaeventos esportivos com o intuito de apresentar suas definições bem como abordar a temáticado papel exercido por esses acontecimentos esportivos na sociedade pós-moderna.Em seguida, baseando-se em referencial teórico sãopontuadas possíveis relações existentes entre “mega genes”, ou seja, fatores genéticos importantes para o desenvolvimento e rendimento atlético, podendo se manifestar fenotipicamente em mega atletas que são representados, por exemplo, por campeões olímpicos reconhecidos como atletas de alta *performance*.

Finalizando a análise teórica e mediante a projeção alcançada pelos megaeventos esportivos, discute-se sobre o relevante papelsocial que pode e deve ser exercido por atletas de alta *performance* na sociedade contemporânea.

MEGAEVENTOS ESPORTIVOS: NOTAS INTRODUTÓRIAS

Constata-se ser possível acompanhar por meio das mais diversas formas de mídia as variadas competições esportivas que em alguns casos estão configuradas no formato de megaeventos esportivos.

Nesse contexto observa-se que megaeventos esportivos, como é o caso dos Jogos Olímpicos, exibem em suas edições atletas que podem ser considerados os mais completos do mundo em suas modalidades.

No que se refere aos megaeventos esportivos, Roche (2000, p. 1) explica que tais acontecimentos podem ser compreendidos como:

> Eventos de larga escala cultural (incluindo comerciais e esportivos) que tem uma característica dramática, apelo popular massivo e significância internacional. Eles são tipicamente organizados por combinações variáveis de governos nacionais e organizações internacionais não governamentais e ainda podem ser ditos como importantes elementos nas versões — oficiais da cultura pública.

Considera-se que a citação acima permite compreender que tais acontecimentos, devido a sua significância internacional e apelo massivo, representam diferentes trocas simbólicas e movimentam muitos interesses econômicos, sociais, urbanos, políticos, culturais e até mesmo ambientais.

Nesse contexto, além dos atletas que disputam competições de alto rendimento outros interesses também entram em discussão, uma vez que, tais eventos, para que possam ter viabilidade necessitam estar associados a seus mercados consumidores que acompanham as acirradas competições por meio da televisão ou até mesmo se deslocando até os locais de competição, o que certamente oferece desafios e oportunidades para diferentes nichos do setor econômico e nele incluindo o setorde turismo.

Diante de tal realidade Bourdieu (1983, p. 23) discorre que:

> A capacidade de envolvimento e mobilização do esporte é um meio potencial para a conquista política e simbólica. A maximização de sua influência, proporcionada pelo desenvolvimento e alcance dos meios de comunicação, viabiliza as principais razões apontadas como lucros das cidades-sede: criação e desenvolvimento de imagem global, exposição midiática regional, nacional e internacional de forma espontânea diferentemente de outros meios. Nesse sentido se evidencia a força da relação esporte, mídia e espetáculo, na qual a televisão possui um papel central.

A partir da citação acima,é possível compreender que o esporte de alto rendimento extrapola o ambiente da competição entre os atletas alcançando atualmente diferentes interesses políticos, econômicos, midiáticos, comerciais e simbólicos.

Diante desses fatos, observa-se até então, forte disputa entre cidades e países que possuem interesse em promover megaeventos esportivos, como os Jogos Olímpicos, a Copa do Mundo da FIFA (Fédération Internationale de Football Association), dentre outras competições cíclicas e internacionais.

No que se refere à projeção alcançada por esses acontecimentos destaca-se que os megaeventos esportivos reúnem em suas edições as seguintes condicionantes, a saber: atletas fenomenais em busca da "glória" (ascensão) proporcionada pelas vitórias que são exibidas em tempo real para bilhões de

pessoas; meios de comunicações que enfatizama imagem dos atletas eempresas de materiais esportivos, que juntamente aos atletas e através da televisão e de outras mídias divulgam seus produtos para bilhões de pessoas associando suas marcas à imagem alcançada pelas vitórias dos grandes campeões.

Perante a consolidação desses acontecimentos na comunidade internacional, registra-se o relevante papel exercido pelos atletas de alta *performance* que por meio de suas vitórias, recordes e até mesmo derrotas comovem e contagiam um grande número de possíveis consumidores espalhados pelas mais variadas regiões do planeta.

No que se refere à participação de atletas de alto rendimento em competições internacionais considerou-se ser relevante ressaltar que tal participação é antecedida por uma vida inteira de dedicação, treinamentos e alcance de índices em seletivas para as competições internacionais.

Diante desse cenário, das grandes aquisições conseguidas por atletas, surgiu o interesse em investigar se fatores genéticos poderiam estar associados ao desempenho de atletas de alta *performance*.

Com o intuito de ampliar tal discussão, no tópico a seguir são apresentadas algumas considerações com o objetivo de demonstrar possíveis relações existentes entre o *portfólio* genético de determinado indivíduo com suas chances de vitória em competições esportivas de alta*performance*.

MEGA GENES E MEGAATLETAS: POSSÍVEIS RELAÇÕES

Tradicionalmente, tem-se atribuído ao treinamento e à nutrição adequada papeis fundamentais no alcance dos altos níveis de desempenho esportivo. Porém, além dessas condições, os atletas de alta *performance*, principalmente os associados aos esportes de força e velocidade (*powerandsprint performance*), podem apresentar um perfil genético favorável às características associadas à sua modalidade (PASQUA *et al*., 2011).

Consequentemente, a análise de diversos fatores genéticos tem sido utilizada como uma abordagem relativamente nova para a compreensão do rendimento esportivo nas mais variadas modalidades o que pode se configurar em relevante e inovador campo para pesquisas e estudos acadêmicos (PASQUA *et al*., 2011).

Pesquisas científicas como as citadas nesse trabalho trazem de maneira explanativa a relação de alguns polimorfismos[4] em alguns genes que influenciam a capacidade atlética, onde por meio de estudos se apontam diferenças genéticas entre atletas de alta *performance* em velocidade e força, e atletas de resistência (*elite endurence performance atletic)*.

Nesse cenário, verificou-se existir o interesse de pesquisadores pelos seguintes questionamentos que posteriormente motivaram a realização dessa investigação: Épossível existir atletas perfeitos em suas modalidades? É possível

[4] Polimorfismo: diferenças de um único par de bases na sequência de DNA entre membros individuais de uma espécie. Garante a variabilidade genética entre indivíduos de uma mesma espécie.Pierce BA. Genética- um enfoque conceitual. 3ª edição. Guanabara Koogan. 2013.

tornar-se um atleta campeão apenas com muitas horas de treino? Ou ainda, quanto do sucesso de um atleta é atribuído ao seu DNA? Perguntas como estas foram sugeridas no livro de David Epstein (2013).

Diante dessa nova realidade, vários genes estão sendo identificados e apresentados como responsáveis pela característica complexa expressa pelos atletas de alto desempenho, exibindo uma diferença genética entre aqueles atletas de força e velocidade com os de resistência (NIEMI e MAJAMAA, 2005; EPSTEIN, 2013).

Segundo Eynon*et al*. (2013) a capacidade da musculatura esquelética para produzir força em alta velocidade é fortemente influenciada por fatores genéticos. Dessa forma, variantes genéticas, como por exemplo, os polimorfismos, têm sido associados aos atletas de alta *performance* (EYNON *et al*., 2013).

Constatou-se em estudos divulgados, que o chamado "perfil genético" para o sucesso em nível de atletas de força e velocidade é diferente daqueles do de atletas de resistência. Há uma característica poligênica[5], com o somatório de vários genes que levam a um fenótipo, com contribuições genéticas relacionadas a cada gene, que não são necessariamente similares a cada indivíduo, levando ao fenótipo atlético (EYNON*et al*., 2013)

As α-actinas compreendem uma família de proteínas de ligação à actina. As duas isoformas da musculatura esquelética (α-actina2 e α-actina 3) são os principais componentes da linha Z da musculatura esquelética, onde se ligam e ancoram os filamentos de actina. A α-actina2 é expressa em todas as fibras musculares, enquanto a α-actina 3, codificada pelo gene *ACTN3*, é mais especializada e se expressa apenas em fibras do tipo II, de contração rápida (NORTH *et al*., 1999; EYNON *et al*., 2013).

North *et al*. (1999) identificou um polimorfismo comum, no gene *ACTN3*, resultando na ausência da síntese da proteína arginina no aminoácido 577 que compõe a formação da α-actina 3 na musculatura de contração rápida. A frequência dessa variante, denominada 577RX, difere entre grupos étnicos com uma frequência de ~10% ou menos em algumas populações africanas e aproximadamente 50% em grupos descendentes de euro-asiáticos (SAUNDERS *et al.*, 2007; EYNON et *al.*, 2013). O genótipo 577XX, associado com uma completa deficiência de α-actina3, ocorre em aproximadamente 1,5 bilhões de pessoas no mundo todo (MACARTHUR*et al.*, 2007; EYNON *et al.*, 2013) e está possivelmente associado ao perfil dos atletas de resistência, pois geralmente esses atletas trabalham com o levantamento de grande carga de peso, necessitando de uma contração menos rápida (YANG *et al*., 2003; NIEMI e MAJAMAA, 2005; EYNON *et al*., 2013). No entanto, essa deficiência na α-actina3 não resulta em um fenótipo

[5] Característica poligênica: advinda da interação de vários genes que interagem para determinar uma característica, cada gene com efeito aditivo sobre o outro. Devido aesse tipo de interação há uma variedade muito grande de genótipos e fenótipos para algumas características. A interação do fenótipo com o meio ambiente aumenta ainda mais essa variação, como é o caso da cor da pele e a altura.Pierce BA. Genética- um enfoque conceitual. 3ª edição. Guanabara Koogan. 2013

muscular anormal o que sugere que, esta proteína é funcionalmente redundante em humanos (SAUNDERS*et al.*, 2007; NORTH*et al.*, 1999; EYNON*et al.*, 2013). A distribuição desse genótipo é significativamente menor na faixa dos atletas de força e de velocidade, como é o caso dos maratonistas, saltadores e lançadores (YANG *et al.*, 2003; MACARTHUR *et al.*, 2007).

Epstein (2013) apresenta em seu trabalho alguns atletas que podem ter o genótipo 577RX favorável à *performance* de velocidade e força, visto o grande desempenho desses atletas em relação à modalidade que participam em comparação com demais atletas de ponta da mesma categoria. Entre eles, Donald Thomas (atleta de salto em altura), Pam Reed (ultramaratonista), Dan McLaughlin (jogador de golfe) e Vicki Wilson (jogadora de *netball*) (EPSTEIN, 2013).

Com o intuito de facilitar o entendimento sobre esse assunto, abaixo segue um fluxograma dos genótipos e seus possíveis fenótipos associados ao polimorfismo e à mutação no gene *ACTN3*.

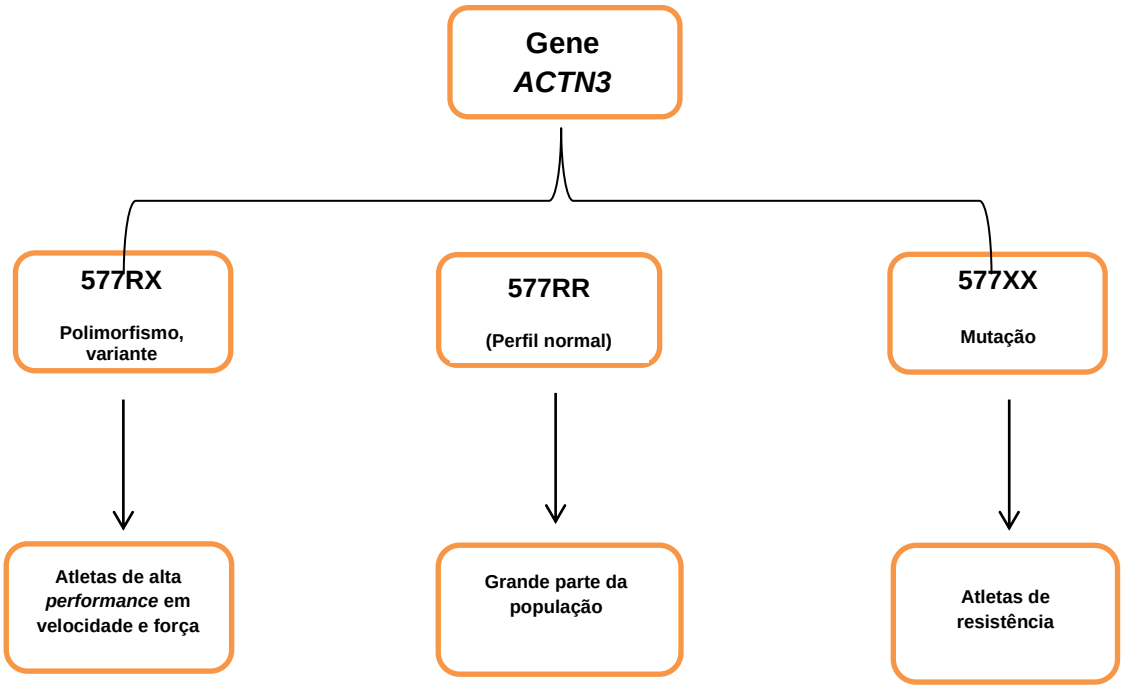


FIGURA 1 - Fluxograma dos genótipos e possíveis fenótipos do gene *ACTN3* com polimorfismo e mutação. O gene *ACTN3* é responsável por originar a α-actina3 na musculatura esquelética de contração rápida. Os três genótipos apresentados como 577RX, 577RR e 577XX estão associados, respectivamente, ao polimorfismo, que é a forma variante, o perfil normal e o perfil com a mutação nos dois alelos do gene. Cada um dos genótipos pode favorecer a manifestação da característica associada a cada um. Logo, o genótipo 577RX foi identificado, segundo a literatura científica, em atletas de alta *performance* em velocidade e força; o genótipo 577RR, é encontrado na maior parte da população; e o genótipo 577XX é uma forma mutante encontrada em atletas de resistência.
Fonte: Os autores, 2015.

Para melhor compreender os efeitos do polimorfismo 577RX na função fisiológica e metabólica em resposta ao treinamento físico, um modelo de camundongo tem sido desenvolvido para avaliar o efeito desse polimorfismo (EYNON *etal*., 2013).Comparado ao tipo normal (577RR), o camundongo Knockout Actn3[6](genótipo 577RX) tem reduzida massa muscular devido à redução do diâmetro da fibra muscular esquelética, com deficiência da α-actina3 (EYNON *etal*., 2013).

O gene *ACTN3* tem sido altamente conservado durante um longo período de tempo evolutivo, o que implica na restrição sobre a taxa evolutiva desse gene imposta pela continuação do seu funcionamento e importância (NORTH *et al*., 1999).

Apesar dos avanços na compreensão da base genética associada aos atletas de alta *performance* em resistência e em velocidade e força, existem limitações que têm dificultado o melhor entendimento da progressão genética à base atlética (EYNON *et al*., 2013).

Desta forma, acredita-se que apesar da possível contribuição do DNA no desenvolvimento de atletas de alta *performance*, a prática e talento têm papel significativo na preparação, no desempenho e nos resultados alcançados por um esportista.

Diante de tais possibilidades para pesquisas a esse respeitoconsidera-se que esse trabalho exploratório ainda em sua fase inicialpoderá servir como inspiração para outros pesquisadores se dedicarem a esse tema e com isso trazer novas reflexões e contribuições a respeito desse assunto que, como já observado, ainda é pouco difundido no meio acadêmico.

Com o intuito de ampliar a discussão, no tópico a seguir são tecidas observações referentes à função social muitas vezes exercidas pelos atletas de alta *performance*.

A FUNÇÃO SOCIAL DOS ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE

Macrury (2008) explica que o legado de uma cidade sede olímpica pode ser compreendido como o processo de desenvolvimento local com ganhos tangíveis e intangíveis de passar para as próximas gerações uma herança de conhecimentos, tecnologias, propriedade e atitudes articuladas ao projeto olímpico.

Diante disso nota-se que a realização de megaeventos esportivos normalmente é acompanhada por relevantes transformações nas cidades que os sediam e que após anos de preparação, exibem ao mundo vários projetos de regeneração urbana associados à construção de instalações esportivas de padrão internacional.

Nesse contexto constata-se ser comum perceber em cidades sedes de megaeventos esportivos, além da revitalização e regeneração urbana,haver o

[6]Camundungo*knockout* são animais geneticamente modificados no qual um gene existente é desativado, silenciado. A perda da funcionalidade desse gene leva frequentemente a alterações no fenótipo do animal. Pierce BA. Genética- um enfoque conceitual. 3ª edição. Guanabara Koogan. 2013

incremento de arenas e equipamentos públicos que normalmente ficam como legado para a sociedade após a realização de megaeventos esportivos como os Jogos Olímpicos.

A temática que envolve a análise do legado deixado pelos megaeventos esportivos vem ganhando destaque entre acadêmicos e estudiosos da área nos últimos anos. Nesse contexto torna-se relevante registrar o depoimento de Raquel Rolnik ao comentar que:

> A principal discussão que se coloca é o direito à cidade e a necessidade de se investir em uma cidade realmente para todos. "Não é comprar casa, comprar moto. Tem uma dimensão pública essencial que é a urbanidade e que precisa ser resolvida" (PORTAL TERRA, 4/02/2014).

A fala da relatora especial do Conselho de Direitos Humanos da Organização das Nações Unidas (ONU) para o Direito à Moradia Adequada, Raquel Rolnik, destaca a importância das localidades sedes de megaeventos esportivos se desenvolverem a partir de uma ótica inclusiva e que alcancem os mais variados estratos da sociedade e de diferentes maneiras.

Nesse contexto de tentativas de democratização dos legados que ficam para as cidades sedes após a realização de megaeventos esportivos, destaca-se também o importante papel social que os atletas de alta *performance* podem assumir após alcançarem a vitória e de se tornarem verdadeiros "heróis" conhecidos e reconhecidos por crianças, jovens, adultos e idosos em diferentes regiões do mundo.

Cabe relembrar que a prática de esportes, bem como, a realização de competições internacionais das mais variadas modalidades esportivas se configuram como importante instrumento promotor e regulador da paz mundial.

Nesse sentido, alguns autores como Machado e Rúbio (2013)apresentam os atletas como principal legado de um megaevento esportivo. Essa análise se apoia no fato dos autores registrarem a relevante função social desempenhada por atletas de alto rendimento.

Estudos como os de Todt *et al*. (2002), demonstram que historicamente os atletas de alta *performance*, como por exemplo, os campeões dos Jogos Olímpicos alcançavam a "glória" e o reconhecimento de seu povo após suas conquistas.

Nesse sentido, os autores esclarecem que durante o período em que as olimpíadas eram realizadas na Grécia

> As cidades da Grécia antiga reconheciam com honra e orgulho seus atletas, dando comida e estadia de graça quando fosse necessário após sua volta dos Jogos. Para a cidade era importante mostrar sua superioridade perante as outras e para a família significava honestidade, reconhecimento e status dentro da sociedade (TODT *et al*. 2002, p. 254).

Ao analisar a citação acima, considera-se perceber que já naquele período os atletas de alta *performance* eram tratados como figura heroica de suas famílias e cidades-estados e devido a isso representavam algo de positivo ou até mesmo um exemplo a ser seguido pelos demais.

Machado e Rúbio (2013) destacam que a visibilidade proporcionada aos atletas de alta *performance*durante a participação dos mesmos em megaeventos esportivos poderia passar aos espectadores uma gama de legados positivos.

Para os mesmos autores, isso ocorre pelo fato de a televisão transmitir em tempo real e em escala global os valores defendidos pelo olimpismo, por exemplo, o *fair play* (jogo limpo), o respeito à diversidade étnica, e a divulgação do desporto a serviço de um desenvolvimento harmonioso do homem.

Nesse cenário de exposição midiática muitas vezes internacional, nota-se que por meio de suas façanhas os atletas de alta *performance* se transformam em referência, ou seja, em exemplos de superação que devem ser assimilados por crianças, jovens, adultos e também pelas novas gerações de esportistas.

Diante da magnitude dessa tarefa e da responsabilidade assumida pelos atletas perante suas confederações esportivas e à sociedade em geral é importante registrar que atletas de alta *performance* devem alcançar seus resultados por meio de sua estrutura física e genética, talento, treinamento e alimentação.

Sendo assim, destaca-se que atletas com espírito olímpico não devam se utilizar de estratégias negativas ou de *doping* para alcançar a vitória,pois caso assim procedam, poderão ser flagrados em tempo real e em escala global o que representaria um legado negativo para as crianças, para as novas gerações de atletas e também para os demais espectadores que os assistem em várias partes do mundo.

Assim, cabe pontuar que após atingirem seu objetivo, ao se destacarem em competições internacionais de elite, os grandes campeões do esporte deveriam envolver-se em ações sociais com o intuito de divulgar e reproduzir em diferentes locais os valores defendidos pelo olimpismo e pela Carta Olímpica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar a análise pode-se concluir que o surgimento de novos campeões pode estar associado a um conjunto de variáveis que auxiliam os atletas de alta *performance* a alcançarem os melhores resultados em competições internacionais.

Nesse sentido, observou-se que além do treinamento, dedicação, talento e alimentação, fatores genéticos podem ser determinantes na formação dos mega atletas.

Apesar de não existirem muitos estudos sobre essa temática dos mega genes no país, registra-se a relevância do assunto e mediante essa análise sugere-se o aprofundamento das pesquisas que relacionem o portfólio genético dos competidores de alta *performance* com os resultados alcançados pelos mesmos.

Considera-se poder também afirmar que os megaeventos esportivos se apresentam como uma plataforma adequada para a exposição dos mega atletas. Dessa forma, os promotores de tais acontecimentos que possuem projeção global utilizam-se dos meios de comunicação para gerar inúmeras atividades comerciais.

Nesse ambiente complexo que extrapola a competição em si estão inseridos os grandes campeões que em muitos casos associam suas imagens a diferentes causas.

Diante dessa realidade, evidencia-se que megaatletas devem associar suas imagens a campanhas educativas que orientam a população em geral sobre os benefícios gerados pela prática do esporte bem como as possibilidades de transformaçãosocial proporcionadas pela prática de atividades físicas.

Recomenda-se ainda que os mesmos se envolvam em competições de exibição com o intuito de divulgar os valores do esportee com isso democratizar a prática das mais variadas modalidades esportivas favorecendo com isso o surgimento de novos competidores bem como a expansão de patrocinadores em diversas modalidades.

REFERÊNCIAS

Bianchi, P. (2014). **Copa no Brasil deixará ônus e não legado, diz relatora da ONU**. Portal Terra. Disponível em: http://noticias.terra.com.br/brasil/cidades/copanobrasildeixaraonusenaolegadodzrelatoradaonu,9a9cf86e46ae3410VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html. Acesso em 25 fev. 2015.

Bourdieu, P. Como se pode ser esportivo? In: Questões de Sociologia. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983. Trad. Maria Lúcia Machado.

Eynon N., Hanson E. D., Lucia A., Houweling P. J., Garton F., North K. N., *et al*. Genes for elite power and sprint performance: ACTN3 leads the way. Sports Med. 2013; 43: 803-817.

Epstein, D. A genética do esporte. 1ª edição. Elsevier Técnico; 2013.

MacArthur D. G., Seto J. T., Raftery J. M., Quinlan K. G., Huttley G. A., Hook J. W., *et al*. NatureGenetics. 2007; 39 (10):1261-1265.

Machado, P.T.; Rubio, K. Legados do esporte: Atleta, cultura e educação. In: Legados de Megaeventos Esportivos – Nelson Carvalho Marcelino (org.) Campinas, SP. Papirus, 2013, Coleção Fazer/Lazer.

Macrury, I. (2008) Legado Olímpico: Regeneração Social e Cultural.In: Legados de Megaeventos Esportivos. DaCosta, L; Corrêa, D.; Rizzutti, E; Villano, B; Miragaya, A. M. (Eds). Brasília: Ministério dos Esportes, 153-160.

Niemi A. K. e Majamaa K. Mitochondrial DNA and ACTN3 genotypes in Finnish elite enduranceand Sprint athletes.European Journal of Human Genetics.2005; 13:965-969.

North K. N., Yang N., Wattanasirichaigoon D., Mills M., Easteal S., Beggs A. H. A common nonsense mutation results in α-actinin-3 deficiency in the general population. Naturegenetics.1999; 21: 353-354.

Pasqua L. A., Artioli G. G., Pires F. O.,Bertuzzi R. ACTN3 e desempenho esportivo: um gene candidato ao sucesso em provas de curta e longa duração. RevBrasCineantropomDesempenho Hum. 2011; 13(6):477-483.

Roche, M. Mega-events and modernity: Olympics and expos in thegrowth of global culture. London: Routledge, 2000.

Saunders C. J., September AV, Xenophontos S. L., Cariolou M. A., Anastassiades L. C., Noakes T. D., *et al*. No association of the ACTN3 Gene R577X polymorphism with endurance performance in ironman triathlons. AnnalsofHumanGenetics.2007; 71: 777-781.

Todt, N. S.; Contador, C. B; Silva, L.H. Os Jogos Olímpicos sobre o olhar dos atletas brasileiros. In. Coletânea de textos em Estudos Olímpicos. Volume 2. páginas 253 -273. Rio de Janeiro 2002.

Yang, N. *et al*. ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. Am. J. Hum. Genet.2003,73, 627–631

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias
Año 2015 Vol 7. Nº 2

DANÇA E O DEFICIENTE AUDITIVO
DANCE AND HEARING IMPAIRED PERSON

Autores:
Enoly Cristine Frazão da Silva
deficiência/enolycris@hotmail.com Brasil.
Lionela da Silva Corrêa Silva
liofef@hotmail.com Manaus-Brasil.
Kamila Pimentel dos Santos
milapimentel_@hotmail.com Brasil.
Leila Márcia Nunes
nunes.leila@hotmail.com Brasil.
Minerva Leopoldina De Castro Amorim
mimicastro@hotmail.com Brasil.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar a participação de um deficiente auditivo nas aulas de dança e relatar o desenvolvimento da sua capacidade rítmica O presente estudo teve abordagem qualitativa e caracteriza-se como pesquisa descritiva do tipo estudo de caso. O sujeito da pesquisa foi uma adolescente com deficiência auditiva participante do projeto DEPD. Para coleta de dados utilizou-se a observação do tipo sistemática e analisada por meio da análise de conteúdo. A prática de dança proporcionou a aluna além de melhoras no seu condicionamento físico e nas habilidades motoras, uma nova forma de expressão e comunicação, pois a dança utiliza todo o corpo para transmitir a sua mensagem a partir de movimentos simples. Muitos deficientes auditivos são prejudicados pela falta de estímulo a suas capacidades expressivas, para os profissionais da área de esporte e dança, é essencial saber que uma diferença não impede a realização de trabalhos com pessoas com deficiência, seja nas artes ou nos demais esportes, assim quebrando o paradigma impostos pela sociedade que a pessoa com deficiência e um ser humano invalido.

Palavras chaves: Dança, Inclusão, Deficiência auditiva, Ritmo, Capacidade.

ABSTRACT

The objective of this study was to analysis the participation of a hearing impaired in the dance classes and to relate her capacity e study present had qualitative approach and is characterized like descriptive research of kind of case study. The individual of this research was a teenage with hearing impaired participant of the DEPD project. To data collect was utilized an observation systematic and analyzed through content analysis. The practice of dance provides to the student beyond improvement in your physical fitness and motor skills, a new form of expression and communication, because the dance use all body to transmit her message starting simple movements. Many hearing impaired are injured for the miss of stimulate of their expressive capacities, to professionals of the sport field and of the dance is to essential to know that a difference don't prevent the realization of works with handicapped people, being in arts or for others sports, therefore breaking the paradigms that are put by society that think that the person disabled is a human beings invalid.

Keywords: dance, inclusion, hearing impaired, rhythmic, capacity.

INTRODUÇÃO

Dançar existe como uma expressão própria do ser humano, e é possível observarmos como essa manifestação cultural transformou ao longo dos tempos em seus diversos aspectos, em suas relações com o divino, com a natureza, com a sociedade e com o próprio corpo, estabelecendo uma comunicação dinâmica e significativa entre corpo e movimento, criando um universo de significados e significantes (Gaio, 2006).

A dança é a movimentação do corpo com o objetivo expressivo a partir de movimentos ritmados, conhecida também como a arte de mexer o corpo, considerada a mais antiga das artes, a dança e também a única que dispensa matérias e ferramentas, dependendo somente do corpo e da vitalidade humana para realizar sua função de instrumento expressivo. Rengel e Mommensohn (1992, p.102) afirmam que a dança atua como elemento transformador, pois, sem dúvida, promove em quem dela participa a aceitação de si mesmo e uma maior receptividade nos relacionamentos com diferentes grupos sociais.

Entretanto poucos são os lugares voltados à dança para deficientes, principalmente quando se trata de deficiência auditiva que de acordo com o decreto 3.298, de 20 de dezembro de 1999, a deficiência auditiva é uma "perda parcial ou total das possibilidades auditivas sonoras, variando em graus e níveis", uma lesão nas estruturas que compõem o aparelho auditivo.

Por muito tempo as pessoas com deficiência foram confinadas a fazer parte de uma camada excluída da sociedade devido às barreiras encontradas, basicamente em todos os lugares, e a valorização das limitações, o que contribuiu para o isolamento dessa população no contexto social (Braga et al, 2002).

De acordo com Pacheco e Alves (2007), apesar do avanço da medicina em relação à deficiência o preconceito ainda existe nos tempos atuais, embora muitas vezes apareça de outra forma. Na perspectiva das diferenças, muitas pessoas são excluídas pela sociedade por não

apresentarem padrões estéticos ideais.

Ao perceber a falta de oportunidade para estes, o PROAMDE (Programa de Atividades Motoras para Deficientes) desenvolveu em 2014 o projeto DEPD (Dança esportiva para pessoas com deficiência) que oferece atividades de dança para pessoas com deficiência e realiza suas atividades nas dependências da Faculdade de Educação física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas.

A dança inclusiva é uma sugestão para a inclusão do deficiente na sociedade, nasceu com o objetivo de mostrar ao deficiente que ele tem a escolha de apenas admirar a dança ou de participar dela, assim desenvolvendo seu potencial criativo e expressivo, e expondo uma nova forma de expressão e comunicação com a sociedade ao seu redor, porém sem palavras.

Nesse contexto a dança inclusiva visa proporcionar oportunidades para o participante desenvolver seu potencial expressivo sendo o foco principal a capacidade e não a limitação. De acordo com Marques (2005, p.142) a dança é capaz de auxiliar na reabilitação da psicomotricidade das pessoas com deficiência, e aumentar sua autoestima quando percebe que é capaz de realizar movimentos expressivos dentro de um ritmo, permitindo que conheça a capacidade de movimento do seu corpo, pontifica que, assim, o deficiente poderá usar seu corpo expressivamente com maior inteligência, autonomia, responsabilidade e sensibilidade. O objetivo desse estudo foi analisar a participação de um deficiente auditivo nas aulas de dança e relatar o desenvolvimento da sua capacidade rítmica

METODOLOGIA

O presente estudo teve abordagem qualitativa e caracteriza-se como pesquisa descritiva do tipo estudo de caso que segundo Severino (2007, p. 121) "concentra-se no estudo de um caso particular, considerado representativo de um conjunto de casos análogos, por ele significativamente representativo". O sujeito da pesquisa foi uma adolescente com deficiência auditiva participante do projeto Dança Esportiva para pessoas com deficiência – DEPD. Para coleta de dados utilizou-se a observação do tipo sistemática em que foram observadas 10 seções de dança. As aulas foram filmadas, transcritas para posterior análise. O Plano de observação foi: participação, entendimento das orientações passadas pelo professor, percepção rítmica.

Nas aulas foram trabalhados elementos básicos da dança tais como:

Ritmo métrico: Ritmo imposto e disciplinado por estímulos externos, regulado por contagem sofrendo influencia de intervalos de tempos regulamente medidos;

Ritmo espontâneo: O ritmo livre que expressa à sensibilidade de cada indivíduo onde o movimento e natural satisfazendo a natureza do organismo.

Postura: Considera-se que uma boa postura corporal é toda aquela em que o corpo se mantém erguido e com as costas direitas, o que permite ter uma oxigenação adequada e evitar os problemas de coluna e dos músculos. Num sentido físico, o conceito de postura está associado à correlação entre as extremidades o tronco e as posições das articulações, permitindo que os ossos e as articulações trabalhem juntos para realizar uma grande variedade de movimentos.

Expressão corporal: Ação corporal visível e voluntaria, pela qual um determinado significado e transmitido (Rector e Trinta,1999,p.23).

Criatividade: Capacidade ou Habilidade de criar, produzir e realizar aquilo que se imagina e pensa.

Para análise dos dados utilizou-se a análise de conteúdo segundo Bardin (1995). A análise foi organizada conforme a seguir: Os dados brutos das transcrições foram ordenados e agregados em unidades, procurando o que cada um deles possuía em comum. Este é um processo de codificação o qual permite a descrição exata das peculiaridades relacionadas ao conteúdo. Em função do tipo de análise proposta, todas as categorias referentes a um tema são apresentadas, não havendo preocupação em quantificação.

RESULTADOS E DISCURSSÃO

A partir da análise dos dados encontramos três categorias: Benefícios da dança para o deficiente auditivo, comunicação do deficiente auditivo através da dança, inclusão do Deficiente auditivo em aulas de dança.

Benefícios da dança para deficientes auditivos: A prática da dança contem vários benefícios relacionados à saúde física de qualquer indivíduo, com o bale clássico foi trabalhado a postura da aluna (sujeito da pesquisa), promovendo amplitudes nos seus movimentos e uma maior estabilidade corporal, que aplicado tanto na sala de dança como em outro ambiente esportivo ajuda a prevenir lesões, além de melhorar seu condicionamento físico e ter maior controle dos seus movimentos.

Com as aulas de balé contemporâneo ela desenvolveu a sua consciência corporal, ou seja, passou a expressar os sentimentos e emoções com mais facilidade, algo perceptível fora da sala de dança.

A dança proporcionou para a aluna uma nova forma de expressão e comunicação, pois a dança utiliza todo o corpo para transmitir a sua mensagem a partir de movimentos simples. Notamos que nas primeiras aulas ela não demonstrava satisfação ou insatisfação pelas atividades propostas, no decorrer das aulas ela passou a transmitir facialmente o que ela sentia em relação à atividade que estava realizando, e que o seu comportamento expressivo e captado pelas pessoas ao seu redor.

> A Dança é por nós considerada uma prática corporal que potencializa o processo de descoberta do próprio corpo e do corpo do outro e suas relações na/com a cultura, haja vista o fato desta, fomentar ações como sentir, conhecer, expressar, explorar, expandir e transformar as subjetividades impressas no movimentar de cada um. (Marques, 2003, p. 102).

Montezuma, Rocha, Busto e Fujisawa (2011) em seu estudo sobre dança e pessoas com deficiência auditiva apontou benefícios como melhora do ritmo e o estabelecimento de interação

com o meio, demonstrada por meio do movimento, passando a compreender melhor a dinâmica espacial; além da melhora dos parâmetros físicos, uma vez que o trabalho com a dança deve conduzir o aluno a externar seus sentimentos, a superar suas limitações gestuais e a timidez que dificulta qualquer forma de comunicação.

A comunicação do deficiente auditivo através da dança: A comunicação professora com aluna nas aulas foi uma fase de adaptação, assim como a maioria dos deficientes auditivos, a aluna era tímida e não demonstrava emoção nas atividades propostas, no decorrer das aulas isso passou a ser exigido dela, principalmente o sorriso e uma maior liberdade nos movimentos.

Foi durante os ensaios da coreografia que era exigido essa expressão, por exemplo, ao dançar uma música *pop*, que pedia animação nos passos. Com o passar das aulas observou-se que a aluna realmente começou a sentir a música tocar por todo o seu corpo, tanto nas sequencias passadas pela professora como nas desenvolvidas por ela.

Isso refletiu na sua comunicação com as professoras e com os outros alunos, pois ela começou a demonstrar mais afeto e participar das atividades em grupo com alegria, por mais que os outros alunos não se comunicassem por libras, a dança se tornou um meio de comunicação comum entre eles, um momento de comunhão, onde eles demonstravam alegria por estarem juntos.

Isto ocorreu, pois a dança como arte cênica conecta a arte com a comunicação (não verbal) do deficiente auditivo, sendo assim e uma linguagem cênica composta por movimentos expressivos e sentimentos.

As pessoas com deficiência auditiva podem enfrentar dificuldades ao entrar em contato com a língua do grupo social em que estão inseridos. No entanto o desenvolvimento da linguagem corporal por meio da dança permite a manifestação da personalidade e de conhecimento mais completo de si mesmo, para fora e para dentro. Em contrapartida, isso possibilitará a comunicação mais fluida e modificação da atitude geral da pessoa com deficiência auditiva, revelando que a dança pode ser utilizada como meio de interação social (Montezuma, Rocha, Busto e Fujisawa, 2011).

A comunicação do deficiente auditivo a partir da língua brasileira de sinais colabora nas aulas de dança, pois o uso da expressão facial na sua língua influencia na sua expressão corporal na dança.

> O surdo comunica sua existência, as suas ideias e a sua cultura, através de gestos e sinais precisos da língua de sinais, mas também é capaz de dominar técnicas e estética corporal através da dança e ricas combinações de padrões rítmicos. Sua percepção de ritmo, entretanto, amplia-se através da interação entre múltiplos sistemas perceptivos, onde dicas visuais, estímulos vibrotáteis em contato direto com o corpo e sensações de esforço culminam em estruturação rítmica, seja ela expressa na fala, seja ela expressa no movimento dançado. (Mauerberg-deCastro e Moraes, 2013).

Sendo assim a comunicação corporal (dança) permite que o deficiente auditivo comunique-se não apenas com seu grupo social, mas passe a se comunicar com outros indivíduos (deficientes ou não) e os outros passem a se comunicar com eles sem ser por LIBRAS, mas pela

dança e sua expressão corporal.

A inclusão do Deficiente auditivo em aulas de dança: Tendo somente a base teórica de como ministrar aulas de dança para um deficiente auditivo, colocar os planos em prática foi um obstáculo nas duas primeiras aulas, primeiro procuramos observar sua percepção musical, como ela captava o ritmo da música e se acompanhava os passos da professora, com foco nestes objetivos as primeiras duas aulas ministradas foram realizadas sequencias de balé clássico (básico) na barra de dança, sendo que uma professora realizava os movimentos e outra regulava o tempo musical com batidas na barra de dança ou palmas. Havia momentos em que os alunos realizavam a sequencia sem auxilio da professora, neste percebemos que a aluna após ter repetido a sequencia (duas vezes ou mais) com a professora, conseguia realiza-los conforme ensinado sem auxilio.

A partir da terceira aula passamos a realizar sequencias no centro da sala, já começando a composição coreográfica, neste momento percebemos que ela não expressava facialmente a emoção da dança, por mais que se realiza a sequencia com energia e agilidade, seu rosto não demonstrava nada, então exigimos o sorriso e mais alegria durante a coreografia de todos os alunos, assim eles contagiavam uns aos outros.

Na ultima percebemos que tudo o que trabalhamos com ela durante nove aulas, refletiu na decima aula. Neste dia realizamos um jogo de mimica, onde os alunos deveriam imitar um animal ou situação (tocar um instrumento, varrer a casa, dirigir carro ou moto, limpar janela) primeiro sem musica depois no ritmo da música proposta aleatoriamente pela professora, nesta atividade a aluna além de realizar a encenação com um bom desempenho expressivo tanto corporal como facial, também captou rapidamente o ritmo da música.

O principal fator que ajuda a realizar este trabalho são as vibrações das ondas sonoras, seja com palmas, batidas na barra de dança ou pisadas fortes no chão, seus batimentos cardíacos acompanham o ritmo musical, sendo capaz de diferenciar uma musica clássica de um pop, ela percebe o ritmo e a pausa respondendo positivamente as propostas feitas e realizando os movimentos de acordo com o ritmo da música.

De acordo com Montezuma, Rocha, Busto e Fujisawa (2011) os indivíduos com deficiência auditiva sentem a musica por meio de vibrações, essas percepções são tão reais como o seu equivalente sonoro, por serem ambos processados na mesma região do sistema nervoso central.

Quando ensinamos as sequencias coreográficas para ela, passamos por três etapas: Primeiro o professor realiza os movimentos da sequencia sozinho e pede para ela se concentrar e prestar bastante atenção, na segunda etapa ela realiza os movimentos junto com o professor várias vezes até acompanhar o ritmo, na terceira etapa ela realiza os movimentos coreográficos sozinha.

Nas aulas a aluna precisa usar tanto seu ritmo métrico o acompanhamento do movimento em tempo regular, como o espontâneo onde movimentos próprios e naturais do seu corpo tem desenvolvido sua expressão criativa.

A dança inclusiva e algo novo no Brasil**,** e difícil encontrar uma academia de dança (particular ou publica) com vagas para deficientes tanto físicos como intelectuais, os professores não são preparados para receber alunos deficientes, e muitos chegam a pensar que os deficientes não são capazes de realizar tal atividade. Em relação aos deficientes auditivos, os professores visam uma barreira entre o deficiente e a dança por esta necessitar de música para ser realizada, oque muitos esquecem e que a música não precisa ser só ouvida, mas principalmente sentida, algo que os deficientes auditivos fazem com excelência, eles capitam a intensidade da vibração sonora e acompanham o ritmo e a pausa da música.

O Estatuto da Pessoa com Deficiência juntamente com as Leis de Diretrizes e Bases (LDB), apoiam a participação de pessoas cegas, surdas, com deficiência mental ou física em programas culturais oferecidos para a comunidade em geral. A ideia da LDB, e incluir os deficientes em aulas para não deficientes, formando turmas mistas e realizando a verdadeira inclusão, onde o deficiente deixa de realizar atividades exclusivas para deficientes e passa a participar de atividades com a comunidade, proporcionando a ele mais uma forma de integração social.

> É possível perceber que o tratamento ofertado ao deficiente foi sendo modificado e melhorado com o passar de tempo de acordo com a necessidade do momento, prova disso é que ainda hoje continuamente se estabelecem leis e diretrizes para consolidação de uma postura de igualdade que trate o educando como ser social ativo independente de sua condição física (Ferreira, 1994, p. 72).

Muitos deficientes auditivos são prejudicados pela falta de estímulo a suas capacidades expressivas, consequentemente eles podem se sentir excluídos da sociedade e com baixa autoestima, na sua maioria são tímidos e seu convívio e somente com a família. No entanto o contato com a dança permitiu a aluna uma maior expressão, seja em aula seja em outro grupo social, esse fato representa não só um exemplo de superação, como também o rompimento de barreiras, revelando que ela possui um grande potencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de dança proporciona aos deficientes auditivos uma nova forma de expressão e comunicação, pois a dança utiliza todo o corpo para transmitir a sua mensagem a partir de movimentos simples, sejam eles com ritmo métrico ou espontâneo. No entanto para a inclusão dos deficientes auditivos nas atividades de dança acontecer, alguns professores de dança e educação física, devem reavaliar seus pensamentos sobre a capacidade que os deficientes auditivos possuem de dançarem, e atentar para as qualidades indescritíveis que os surdos têm quando se dedicam a arte. É essencial saber que uma diferença não impede a realização de trabalhos com pessoas com deficiência, seja nas artes ou dos demais esportes, assim quebrando o paradigma impostos pela sociedade que pensam na deficiência como algo que faz do individuo um inválido.

REFERÊNCIAS

Bardin, L. (1995). *Análise do Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Braga, M.D. et al. (2002) Benefícios da dança esporte para pessoas com deficiência física. Revista Neurociência, v.10, n. 3, p.153-157, 2002.

Diehl, R. M. (2008). *Jogando com as diferenças*: Jogos para crianças e jovens com deficiência em situação de inclusão e em grupos específicos. 2ed. São Paulo: Phorte.

Ferreira,J.R .(1994) *A exclusão da diferença*: a educação do portador de deficiência. Piracicaba: Unimep.

Gaio, R. (2006). *Dança, diversidade e inclusão social*: sem limites para dançar. Campinas: Papirus.

Marques, I. A. (2003). *Dançando na escola*. São Paulo: Cortez.

Mauerberg-deCastro, E., & Moraes, R. (2013). A influência da dança na percepção de estruturas rítmicas monotônicas em adolescentes surdos. *Motricidade*. 9 (1): 69-86.

Montezuma, M. A., Rocha, M. V., Busto, R. M. & Fujisawa, D. S. (2011). Adolescentes com deficiência auditiva: a aprendizagem da dança e a coordenação motora. *Rev. Bras. Ed. Esp*. 17 (2): 321-334.

Pacheco, K.M.B., & Alves, V.L.R. (2007). A história da deficiência, da marginalização à inclusão social: uma mudança de paradigma. *Acta fisiatra*. 14 (4):242-248.

Rector, M., & Trinta, A. R. (1999). *Comunicação do corpo*. Ática: São Paulo .

Rengel,L.P., & Mommensohn, M. (1992). O Corpo e o Conhecimento: dança educativa. *Revista Série de idéias*. 1(10): 99-109.

Severino, A. J. (2007). *Metodologia do Trabalho Científico*. 23 ed. rev, e atual. São Paulo: Cortez.

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2015, vol. 7, Nº2

COMPORTAMENTO DE VARIÁVEIS FÍSICAS E ANTROPOMÉTRICAS EM ALUNOS INICIANTES PRATICANTES DE HAPKIDO

VARIABLE BEHAVIOR PHYSICAL AND STUDENTS IN ANTHROPOMETRIC BEGINNERS PRACTITIONERS OF HAPKIDO

[1]Giuliano Roberto da Silva
Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS – Alfenas – MG – Brasil;
Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON – Lavras – MG – Brasil;
Centro Universitário do Sul de Minas Gerais – UNISMG – Varginha – MG – Brasil;
Universidade de Franca – Franca - SP – Brasil.
giumusc@gmail.com
Nepomuceno – Minas Gerais
Brasil.

[2]Cassiano Merussi Neiva
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - (UNESP) - SP - Brasil;
Universidad Politécnica de Madrid - (UPM) – Espanha;
Universidade de Franca - (UNIFRAN) - SP – Brasil;
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
cassiano.neiva@unifenas.br
Ribeirão Preto – São Paulo
Brasil.

[3]Gerusa Dias Siquira Vilela Terra
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
gerusa.terra@unifenas.br
Alfenas – Minas Gerais.
Brasil.

[4]Marcelo Rodrigo Tavares
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
marcelo1tavares@yahoo.com.br
Alfenas – Minas Gerais.
Brasil.

[5]Yvan Fernandes Vilas Boas
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
yvanvilasboas@yahoo.com.br
Alfenas – Minas Gerais.
Brasil.

[6]César Augusto Costa Rodrigues
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
cesarsgs@hotmail.com
Alfenas – Minas Gerais.
Brasil.

[7]Carlos Henrique Vilela
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
carloslutasef@gmail.com
Alfenas – Minas Gerais.
Brasil.

[8]João Marcos Oliveira Rocha
Universidade José do Rosário Vellano - (UNIFENAS) - MG – Brasil.
jm_cdm@hotmail.com
Alfenas – Minas Gerais.
Brasil.

Resumo

O objetivo da pesquisa foi averiguar se a arte marcial Hapkido contribui para a melhora de variáveis físicas (flexibilidade, resistência muscular e agilidade) e antropométricas (percentual de gordura), com o intuito de confirmar se através dos treinos desta arte marcial os praticantes podem atingir ganhos físicos e antropométricos. Foram avaliados 52 alunos de Hapkido, onde após um período de oito semanas de treinamento foram reavaliados para analisar se houve melhoras nas variáveis. Os resultados apontam que houve melhoras em todas as variáveis avaliadas para o grupo teste, considerando $p \leq 0,05$. Logo, a prática de Hapkido, foi responsável por melhorar a flexibilidade, a resistência muscular localizada, a agilidade e o percentual de gordura.

Palavras-chave: Variáveis Físicas; Variáveis Antropométricas; Alunos; Hapkido.

Abstract

The objective was to determine whether the martial art Hapkido contributes to the improvement of physical variables (flexibility, muscular endurance and agility) and anthropometric (body fat percentage), in order to confirm that through the practice of this martial art practitioners can achieve physical and anthropometric gains. They evaluated 52 students of Hapkido, where after a period of eight weeks of training were reassessed to see whether there were improvements in the variables. The results show that there were improvements in all variables for the test group, considering $p \leq 0.05$. Thus, the practice of Hapkido, was responsible for improving flexibility, muscular endurance, agility and the percentage of fat.

Keywords: Physical variables; Anthropometric variables; Students; Hapkido.

INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda aspectos relacionados às artes marciais, que há milênios vêm buscando e ganhando espaço dentro das esferas sociais, porém, não mais entendidas como sinônimo de violência, e sim como uma modalidade esportiva.

A expressão “arte” nos remete a uma demanda expressiva, imaginária, lúdica e criativa que se inserem no processo de construção das manifestações corporais ligadas ao universo das artes marciais. Já o termo “marcial” está ligado às dimensões conflituosas das relações humanas e origina-se do Deus Marte (Deus romano da guerra; Ares para os gregos) (Nunes, 2013).

De acordo com Silva e Casal (2000), as artes marciais são atividades físicas milenares, que compreendem um conjunto de exercícios de combate, força, agilidade e disciplina, buscando a integração entre corpo e mente, visando a sua utilização em situações de ataque e defesa.

O Hapkido, de acordo com Cardia (2007), é uma arte marcial coreana criada por Choi Yong Sul, que enfoca a utilização da força do oponente mais a do defensor contra este mesmo agressor. São utilizados pontos vitais, rolamentos, quedas, torções, chaves e movimentos circulares, além de vários tipos de armas como bastão, bengalas, leques, espadas e I Yon Bom. O Hap é união e coordenação; Ki é energia e Do é o caminho (Cardia, 2007).

Com relação às variáveis da aptidão física a ser abordada, Guedes (2002), as caracteriza como um produto voltado ao dimensionamento das capacidades para a realização de trabalho muscular, neste sentido, elas são a capacidade de um indivíduo desempenhar suas funções cotidianas sem prejudicar o equilíbrio biopsicossocial.

A aptidão física pode ser classificada com relação à saúde e com relação ao rendimento. Dentre os componentes da aptidão física relacionada à saúde podemos citar: a força muscular e a resistência muscular localizada (RML), a flexibilidade, a resistência aeróbia e a composição corporal.

De acordo com Dantas (2003), resistência muscular localizada é a capacidade de um músculo realizar uma quantidade numerosa de contrações sem perder a amplitude do movimento, na velocidade, na força de execução, na frequência de velocidade resistindo à fadiga.

Achour Júnior (2009), afirma que a flexibilidade é a capacidade das articulações em realizar movimentos com a amplitude adequada.

Pitanga (2008), afirma que a agilidade se caracteriza pela capacidade de mudanças rápidas de direção e deslocamento do centro de gravidade.

Antropometria é a ciência de medidas corporais e pode ser definida também, como um ramo da ciência biológica, cujo objetivo é estudar os caracteres mensuráveis da morfologia humana (Santos & Fujão, 2003). Foi usada para avaliar a composição corporal dos praticantes de Hapkido, medindo seu percentual de gordura.

Zílio (2005), afirma que através da dobra cutânea mensuram a gordura corporal e deve ser pinçada com os dedos indicadores e polegares e logo após medidas com compassos especiais (adipômetro), que exercem uma pressão fixa sobre ela. As dobras indicadas para tomar as medidas são: sub-escapular, triciptal, peitoral, axilar média, suprailíaca, abdominal e femural.

O objetivo geral da pesquisa foi avaliar as variáveis físicas (flexibilidade, resistência muscular e agilidade) e antropométricas (percentual de gordura) em alunos iniciantes praticantes de Hapkido, comparando os resultados com os dados coletados para as mesmas variáveis físicas e antropométricas em jovens que não praticam esta arte marcial.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é de caráter longitudinal, uma vez que os pesquisadores coletaram os dados em um curto espaço de tempo. É também um estudo descritivo, com abordagem quantitativa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS, sob parecer de nº: 732.434.

A pesquisa foi realizada com praticantes e não praticantes de Hapkido, onde a participação foi voluntária e ocorreu mediante aceitação do participante e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo este assinado pelo responsável quando o participante não tinha idade maior ou igual a 18 anos.

O estudo foi realizado na academia Sport Brasil, localizada na cidade de Campo do Meio – MG, Brasil.

Foram escolhidos 52 alunos que iniciaram a prática do Hapkido, após os primeiros testes, com idades entre 16 a 19, média de idade (17 anos), somente do sexo masculino. Foi utilizado um grupo controle de alunos que não participaram das aulas de Hapkido, sendo este formado por 52 integrantes com idade entre 16 a 19 anos, média de idade (17 anos).

As coletas de dados foram realizadas na própria academia das 19:30h às 20:30h, sendo este o horário que foram realizadas as aulas, onde foram aplicados testes físicos e avaliações antropométricas.

As aulas eram compostas cronologicamente por: 10 minutos de alongamentos gerais, 10 minutos de aquecimento, 30 minutos de técnicas do Hapkido, e 10 minutos de desaquecimento e alongamentos gerais, totalizando 60 minutos de prática.

Os testes usados foram: Teste de sentar e alcançar (*Wells* e *Dillon*) para avaliar a flexibilidade; Testes de abdominais (Neuromotor) para avaliar a resistência muscular localizada; Teste Semo para avaliar a agilidade; Avaliação antropométrica (Dobras Cutâneas) para avaliar o percentual de gordura corporal.

Todos os procedimentos que foram adotados nesta pesquisa, obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº 466 de Dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Nenhum dos procedimentos ofereceu riscos à dignidade física e/ou psicológica dos participantes.

Neste estudo, os resultados foram tratados estatisticamente através do Teste t de *Student*, considerando $p \leq 0,05$.

Protocolos de Testes Utilizados

Avaliação Antropométrica

Para mensurar a gordura corporal foi usado o protocolo de Jackson e Wilmore (1993), este usa sete dobras cutâneas: tríciptal, peitoral, subescapular, suprailíaca, abdominal, axilar média, e coxa. Para pinçar as dobras foram usados um adipômetro clínico Sanny, além de fita métrica para medir circunferências corporais e altura, e balanças para averiguar o peso.

A pinça das dobras cutâneas ocorre da seguinte forma, segundo Pitanga (2008):

- Dobra cutânea triciptal: paralelamente ao eixo longitudinal do braço, face posterior, no ponto médio entre o acrômio e o olecrâneo;
- Dobra cutânea peitoral: primeiro terço da linha entre axila anterior e o mamilo para ambos os sexos;
- Dobra cutânea subescapular: obliquamente ao eixo longitudinal do corpo, segundo orientações dos arcos-costais, dois centímetros abaixo do ângulo inferior da escápula;
- Dobra cutânea suprailíaca: sentido oblíquo a dois centímetros acima do ponto ileocristal na altura da linha axilar anterior;
- Dobra cutânea abdominal: paralelamente ao eixo longitudinal do corpo, a dois centímetros à direita da borda lateral da cicatriz umbilical;
- Dobra cutânea axilar média: sentido longitudinal do corpo, na linha axilar média, ao nível do apêndice xifóide no esterno;
- Dobra cutânea coxa: paralelamente ao eixo longitudinal do corpo na distância média entre o trocanter femural e o bordo superior da patela (Equação Jackson, Pollock e Ward) ou no terço superior da coxa (Equação de Guedes).

Teste de Sentar e Alcançar (*Wells* e *Dilon*)

De acordo com Pitanga (2008), o teste de sentar e alcançar se trata de um teste indireto. Para realizá-lo é necessário o uso do banco específico, onde o avaliado deve estar sentado, com os pés devidamente apoiados ao banco e os joelhos estendidos. Na sequência, o tronco deve ser flexionado a frente, buscando sempre a maior quantidade de centímetros possíveis. Os joelhos do avaliado devem ser apoiados pelo avaliador para evitar sua flexão (Figura 01).

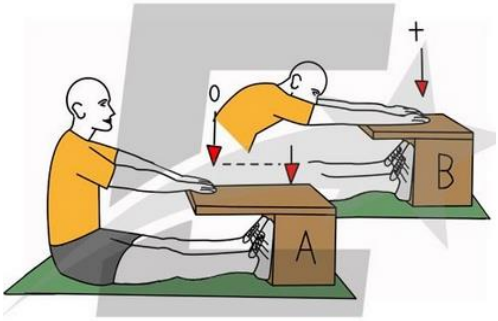


Figura 01 - Esquema Sentar e Alcançar
Fonte: Guedes & Guedes, (2006)

Teste de Resistência Muscular Localizada (Abdominal)

Pitanga (2008), mostra que o teste de resistência muscular localizada consiste em realizar o maior número de movimentos com a mesma eficiência dentro de 1 minuto, que é o caso do teste de abdominal, ou seja, o avaliado deve elevar o tronco até a posição sentado (45°) e retornar a posição inicial o maior número de repetições completas em um período de 1 minuto.

Para realizar o teste são necessários um cronômetro e um colchonete, o avaliado deve estar deitado com joelhos flexionados, mãos apoiadas na região posterior do pescoço sem aplicar força. O avaliador deve manter os pés do avaliado presos (Figura 02) (Pitanga, 2008).



Figura 02 - Avaliação Neuromotora Teste de Abdominal
Fonte: Guedes & Guedes (2006)

Teste de Agilidade (Semo)

Marins e Giannichi (2003), afirmam que o objetivo deste teste é medir a agilidade geral do corpo movendo-se para frente, para trás e lateralmente. Os equipamentos e materiais necessários são: uma área de 3,65 metros por 5,80 metros com espaço adequado para correr, quatro cones de plástico dispostos em cada um dos cantos do retângulo, fita métrica e um cronômetro.

O teste inicia na posição em pé, atrás da linha de partida, de costas para o cone “A”. Ao ser dado o comando “vai”, ele se desloca lateralmente até o cone “B”, passando por fora do cone e corre, de costas, até o cone “D”, dando a volta por dentro desse. A seguir, corre de frente até o cone “A”, passando por fora; corre depois de costas até o cone “C”, passando por dentro. Depois corre de frente, do cone “C” até o cone “B”, passando por fora do cone “B” e finalmente corre lateralmente do cone “B” até a linha de partida. Na corrida de costas o avaliado deve manter suas costas na posição perpendicular à linha imaginária até o cone; são dadas tantas tentativas quanto necessárias para que o avaliado execute o teste dentro do padrão estabelecido; é dada a cada avaliado, uma tentativa de prática para familiarização com o teste (Figura 03) (Marins & Giannichi, 2003).

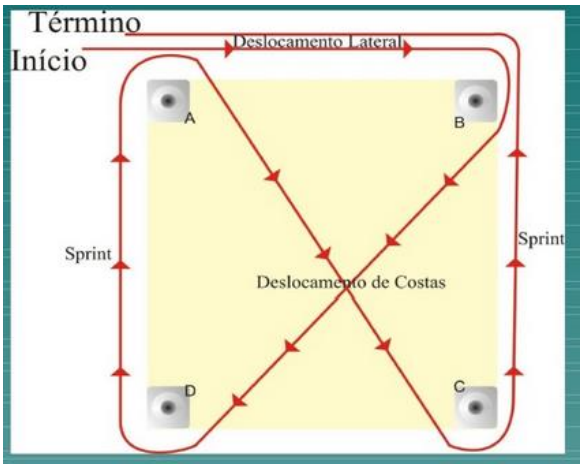


Figura 03 - Avaliação da Agilidade Teste Semo
Fonte: Marins & Giannichi (2003)

RESULTADOS

Conforme se pode observar na Figura 04, o grupo teste passou de um percentual de gordura geral de 13,32% para 10,12%, com uma variação de 3,20% da avaliação pré-treino para pós-treino, ou seja, obteve melhora significativa, (p = 0,023). Em relação ao resultado do grupo controle, este passou de um percentual de gordura geral de 11,73% para 11,88%, com uma variação de 0,15% em um intervalo de oito semanas, não obtendo melhora significativa (p = 0,062).

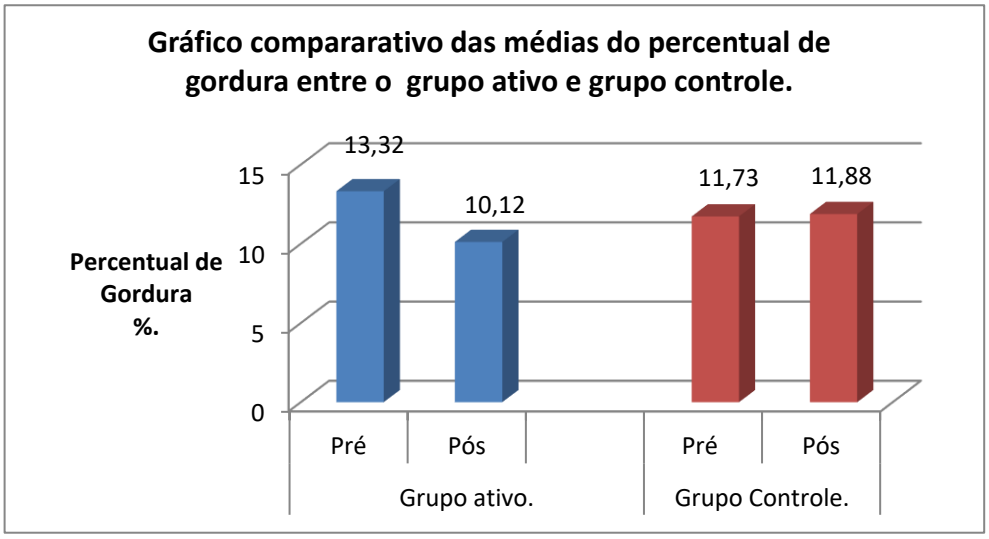


Figura 04 - Percentual de gordura

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS					
Nível /Idade	**18 - 25**	**26 – 35**	**36 - 45**	**46 - 55**	**56 - 65**
Excelente	4 a 6 %	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	20 a 24%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

Tabela 01 - Percentual de gordura para homens
Fonte: Pollock & Wilmore (1993)

Como mostra a Figura 05, baseado no teste de agilidade de “Semo”, houve uma melhora de aproximadamente 17,88% (isso equivale à redução do tempo total de execução do teste prático), sendo que o grupo teste passou de uma média geral de 15,32 segundos pra 12,58 segundos, (p = 0,017). No grupo controle não foram mostrados ganhos nem perdas significativos. O grupo passou de 15,92 segundos para 15,66 segundos com uma melhora mínima de 1,6% aproximadamente, porém estatisticamente, não é possível assumir que houve melhoras consideráveis (p = 0,053).

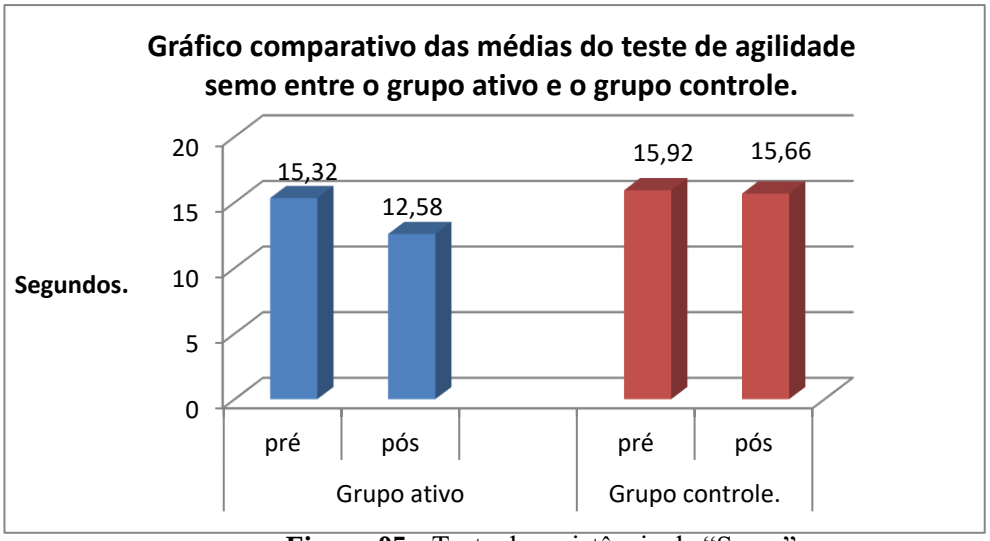


Figura 05 - Teste de resistência de "Semo"

No teste de Flexibilidade, apresentado na Figura 06, pode-se notar que houve uma melhora bastante significativa, sendo que o grupo teste passou de uma média geral de 25,37 cm para 31,8 cm, obtendo uma melhora de aproximadamente 25,34% (p = 0,08), (esta porcentagem equivale ao aumento em centímetros no teste), no período de oito semanas. Já o grupo controle manteve-se praticamente inalterados, tanto que no teste inicial obteve média geral de 25,15 cm e no segundo teste 25,57cm, ou seja, aproximadamente 1,6% de melhora, porém estatisticamente, não houve melhoras significativas (p = 0,064).

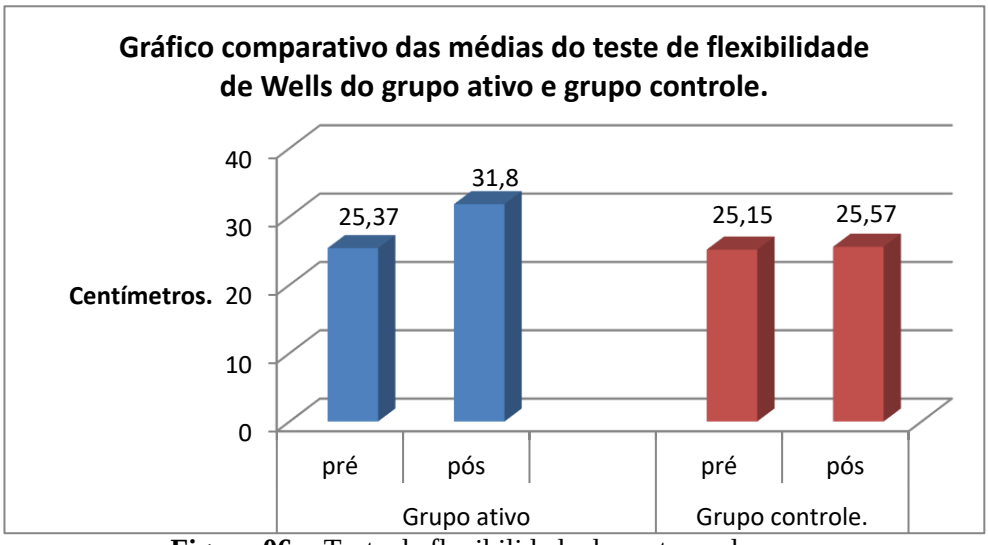


Figura 06 - Teste de flexibilidade de sentar e alcançar

Sentar e Alcançar - Masculino - com banco (em Centímetros)						
Idade	**15 - 19**	**20 - 29**	**30 - 39**	**40 – 49**	**50 - 59**	**60 - 69**
Excelente	> 39	> 40	> 38	> 35	> 35	> 33
Acima da média	34 - 38	34 - 39	33 - 37	29 – 34	28 - 34	25 - 32
Média	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 – 28	24 - 27	20 - 24
Abaixo da média	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 – 23	16 - 23	15 - 19
Ruim	< 23	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14

Tabela 02 - Teste de sentar e alcançar

Fonte: Canadian Standardized Teste of Fitness (CSTF) (1986)

Conforme mostrado na Figura 07, o teste de resistência abdominal localizada foi aquele onde o grupo teste obteve a melhora mais significativa, uma média geral de aproximadamente 34,17% (p = 0,041), (equivalente ao número de repetições realizadas no teste prático), passando de uma média de 30,84 movimentos para 41,38 movimentos completos. O grupo controle não obteve melhoras significativas, passando de uma média geral de 34,07 movimentos para 34,38 movimentos, mostrando uma melhora pouco significativa de aproximadamente 0,9%, que ao ser analisada estatisticamente, não pode-se afirmar que houve melhoras (p = 0,057).

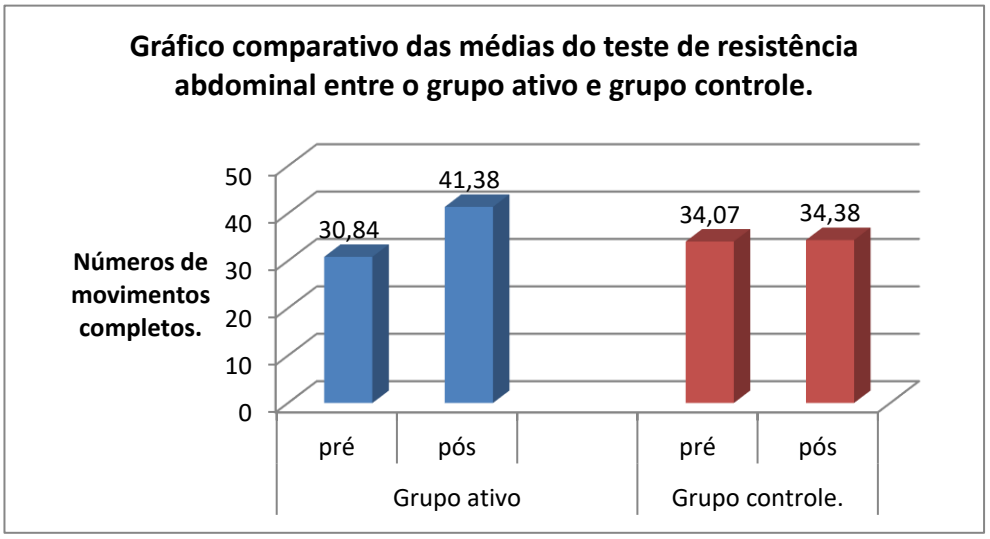


Figura 07 - Teste de resistência abdominal localizada

CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (número de repetições por minuto)					
Idade	**Excelente**	**Acima da Média**	**Média**	**Abaixo da Média**	**Fraco**
15 – 19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	- 32
20 – 29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	- 28
30 – 39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	- 21
40 – 49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	- 16
50 – 59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	- 12
60 – 69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	- 06

Tabela 03 - Teste de resistência abdominal localizada
Fonte: Pollock & Wilmore (1993)

DISCUSSÃO

No presente estudo, verificou-se que a prática da arte marcial Hapkido melhorou todas as valências físicas avaliadas (flexibilidade, agilidade, resistência muscular localizada e percentual de gordura), enquanto que o grupo controle não obteve melhoras significativas, considerando para cálculos em ambos os grupos, $p \leq 0,05$ no Teste t de S*tudent*.

Em relação ao percentual de gordura, o grupo estudado reduziu de 13,32% para 10,12 % no seu percentual geral (queda de 3,2%), com p = 0,023, passando a classificação no grupo teste de "acima da média" para a classificação "bom" (Tabela 01). Já o grupo controle passou de 11,73% para 11,88% no percentual geral (aumento de 0,15%), com p = 0,062, não demonstrando melhoras estatisticamente significativas. Estudos de Rigatto (2008), realizado com lutadores de jiu-jitsu durante 12 semanas analisou alterações sobre o perfil metabólico de praticantes desta arte marcial, sendo que o grupo controle obteve um aumento no percentual de gordura e o grupo treinado obteve uma redução no seu percentual de gordura, o que corrobora os achados neste estudo. Em outro estudo Moura *et al* (1997), sobre treinamento intervalo aplicado ao Karatê, demonstrou que o grupo que passou por um treino obteve uma redução no percentual de gordura maior quando comparado com o outro grupo (controle).

Quanto à valência física agilidade, o grupo teste obteve uma melhora passando e 15,32 segundos para 12,58 segundos (redução de 2,74 segundos), com p = 0,017. Já o grupo controle passou de 15,92 segundos para 15,66 segundos (redução de 0,26 segundos), com p = 0,053, contudo sem melhoras consideráveis estatisticamente. Em um estudo de Prado *et al* (2004), onde foi avaliado a agilidade de jovens que praticavam futebol de campo, demonstrou melhora neste quesito após 20 sessões de treino na otimização das aptidões para a prática do futebol de campo. A falta de uma tabela desde teste dificulta a demonstração,

porém foi nítida a melhora do tempo de execução do teste, mostrando que o grupo estudado obteve um ganho no quesito agilidade, bastante significativo.

Na valência física flexibilidade houve uma grande melhora do grupo teste comparada aos valores aferidos no início e após os treinamentos e também em relação ao grupo controle. O grupo teste passou de uma média geral de 25,57cm para 31,8cm, com p = 0,08, e conforme mostrado na Tabela 02, o grupo passou da classificação "abaixo da média", chegando à classificação "média" em 8 semanas. O que se relaciona aos achados no estudo de Gehre *et al* (2010), onde avaliou atletas de jiu jitsu, mostrando que a flexibilidade de várias articulações, são muito utilizadas de acordo com a posição em que o atleta estiver na luta. Uma posição citada foi à chamada raspagem, onde o atleta faz uma flexão de quadril juntamente com extensão de joelho encurtando o reto da coxa em suas extremidades. Soares *et al* (2005), cita que em artes marciais como Karatê e Jiu Jitsu e Hapkido, a flexibilidade é uma valência física bastante solicitada nas articulações corporais usadas nos posicionamentos de ataque e defesa. O ganho de flexibilidade se eleva quando os treinos exigem movimentos com grandes amplitudes articulares.

O grupo treinado durante as oitos semanas melhorou seus resultados do teste de resistência abdominal localizada, (p = 0,041) passando de uma classificação "fraca" para a classificação "média" (Tabela 03), isto é, um grande aumento, em média de 10 movimentos. O grupo controle já no primeiro teste apresentou uma classificação melhor que o grupo estudado, mas não houve melhora significativa durante o período, obtendo uma pequena melhora de apenas 0,9% (p = 0,057), que pode ser considerada como memória motora mediante ao estímulo aplicado, onde os praticantes se adaptam um pouco, devido ao fato de já terem realizado o teste antes. Em estudos de Gehre et al (2010), onde comparou grupos iniciantes e avançados de jiu jitsu com um grupo controle, notou-se que o grupo avançado e iniciantes obteve melhores resultados que o grupo controle. Esse aumento de força e resistência abdominal nos praticantes de jiu jitsu vem do trabalho constante, onde se realiza três tipos de força (concêntrica, excêntrica e isométrica), auxiliando a manutenção e o aumento dessas capacidades em membros superiores, inferiores e abdominal. Já no grupo controle que eram alunos de escolas públicas, este tipo de trabalho não foi realizado na Educação Física escolar, sendo assim, não obtiveram bons resultados nas variáveis avaliadas.

CONCLUSÃO

Sabendo da importância do exercício físico para saúde, este estudo pressupõe-se que com a prática do Hapkido, após oito semanas de treinamento, foi possível obter resultados positivos nas valências físicas avaliadas, como um maior ganho de flexibilidade, melhora na amplitude de movimento, redução no percentual de gordura corporal dos praticantes, aumento da resistência muscular localizada e um ganho de

agilidade, melhorando o deslocamento do centro de gravidade com mudanças rápidas de direção. Logo, conclui-se que as aulas de Hapkido são capazes de proporcionar um estilo de vida mais saudável aos seus praticantes.

REFERÊNCIAS

Achour Júnior, A. (2009). *Flexibilidade e Alongamento Saúde e Bem-estar.* (3a ed.). Barueri, SP: Manole.

Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF). (1986). Operations manual, (3a rd.). *Journal Fitness and Amateur Sport.* Ottawa: Minister of State.

Cardia, R. (2007). *Taekwondo arte marcial e cultura coreana.* (4a ed.). Rio de Janeiro: Copyright.

Dantas, E. H. M. (2003). *A prática da Preparação Física.* (2a. ed.). Rio de Janeiro: Shape.

Gehre, J.A.V.; C. J. M. O.; Botelho Neto, W.; Queiroz, J. L.; Campbell, C. S. G. (2010). Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiujitsu. *Revista Brasileira Ciência e Movimento.* 2(1), 76-83.

Guedes, D. P.; et al. (2002). Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira Ciência e Movimento.* 10(1), 13-21.

Guedes, D. P, Guedes, J. E. R. P. (2006). *Manual Prático para Avaliação em Educação Física.* (3a ed.). São Paulo: Manole.

Marins, J. C. B.; Giannichi, R. S. (2003). *Avaliação e Prescição de Atividade Física:* Guia Prático. (2a ed.). Rio de Janeiro: Shape.

Moura, R. J.; et al. (1997). Treinamento intervalado aplicado ao karatê, uma proposta metodológica. *Revista Kineses.* 1(18), 77-89.

Pitanga, F. J. G. (2008). *Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes.* (4a ed.). São Paulo: Phorte.

Pollock, M. L.; Wilmore, J. H. (1993). *Exercícios na saúde e na Doença.* (1a ed.). Rio de Janeiro: Medsi.

Prado, A. L.; et al. (2004). O método iso- stretching na otimização das aptidões para a pratica do futebol de campo. *Revista Saúde.* 30(1), 57-64.

Rigatto, P. C. (2008). *Efeito do treinamento de potência muscular sobre o aprimoramento do perfil metabólico e do rendimento no "randori" em praticantes de jiu-jitsu.* Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual Paulista e Faculdade de Ciências, Bauru, SP, Brasil.

Santos, R.; Fujão, C. (2003). *Antropometria***.** Material de apoio do curso de Pós-Graduação Técnico Superior de HST da Universidade de Évora. Portugal.

Silva, E. G.; Casal, H. M. V. (2000). Manifestação de comportamentos agressivos em praticantes de artes marciais. **Revista EFDeportes de Buenos Aires**. 3(5), 1-10. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd25/artesm1.htm > Recuperado em: 14 de abril, 2015.

Soares, W. D.; Santos, R. S.; Almeida, F. N.; Neto, J. T. M.; Novaes, J. S. (2005). Determinação dos níveis de flexibilidade em atletas de Karatê e jiujitsu. *Revista de Motricidade.* 2(1), 246-252, 2005.

Zilio, A. (2005). *Treinamento Físico, Terminologia.* (2a ed.). Canoas: Ulbra.