



---

# DESPORTO

---



2023/2024

37627-ANA PAIVA

37634-ANA SOARES

## Conteúdo

Desporto.....	1
Definição .....	1
Futebol .....	1
Voleibol .....	3
Basquetebol .....	3
Hóquei em patins .....	4
Andebol .....	5
Natação .....	6
Futsal .....	7
Atletismo .....	9
Badminton.....	11
Basebol.....	13
Dança.....	16
Equitação.....	17
Ginástica.....	17
Ténis .....	23
Judo .....	27
Desportos de neve .....	30
Biatlo .....	30
Combinado nórdico.....	30
Snowkite.....	30
Speed riding.....	31
Woopy jump.....	31
Airboard .....	31
Monoesqui .....	31
Raquete de neve .....	31
Salto de esqui .....	31
Esqui alpino .....	32
Esqui-alpinismo .....	32
Esqui acrobático .....	32
Esqui Freestyle .....	32
Esqui freeride .....	33
Esqui de velocidade.....	33
Esqui de fundo.....	34
Skijöring.....	34

Skwal .....	34
Snowboard .....	34
Snowscoot .....	34
Telemark.....	35
Snowboard de passeio .....	35
Hóquei no gelo .....	35
Hóquei em luge .....	36
Hóquei subaquático no gelo .....	36
Patinagem artística.....	36
Patinagem de velocidade .....	37
Bobsleigh .....	37
Luge .....	38
Motociclismo no gelo .....	39
Skeleton.....	39
Curling .....	39
Importância do desporto .....	40
Benefícios .....	41
Estudo.....	42
A atividade física, o bem-estar e a saúde.....	43
A educação física e o desporto no ambiente escolar.....	44
Webgrafia .....	46
Figura 1- Campo de basquetebol .....	4
Figura 2- Campo de basebol.....	15
Tabela 1- Desportos .....	45

## Desporto

### Definição

O desporto é uma atividade física sujeita a determinadas regras e que visa a competição. Embora a capacidade física seja o fator-chave para o resultado final da prática desportiva, existem outros fatores igualmente decisivos, como é o caso da destreza mental ou ainda do equipamento do desportista. Acima do seu lado competitivo, os desportos são uma forma de entretenimento quer para os praticantes, quer para os espectadores.

O desporto ainda contribui para a melhora da saúde, onde sua prática regular favorece a melhora ou a prevenção de problemas psicológicos e biológicos.

Bem como, os desportos também contribuem para a melhora e prevenção de problemas sociais. Isso porque eles estabelecem regras comportamentais e apresentam situações onde o caráter e a moral são reforçados.

Ainda que, por vezes, sejam confundidos os conceitos de desporto e atividade física, estes não são sinônimos. A atividade física é uma mera prática, ao passo que o desporto implica uma competência sempre com vista num resultado.

No desporto, o espírito competitivo é estimulado de forma saudável. Visando que o competir tenha uma vitória justa e limpa. Outro benefício que o desporto traz para a vida das pessoas é estimular a superação, ajudando as pessoas a lutarem para conseguirem alcançar o sucesso.

O desporto também é importante fator social, contribuindo para que indivíduos aprendam a conviver, a respeitar suas diferenças e a dar valor ao trabalho em equipe.

No geral, as regras que regem um tipo de desporto são iguais em qualquer lugar. E elas são determinadas pelas chamadas “Federações Esportivas”, sendo essas regras oficiais dele.

A maioria dos desportos são praticados pelos indivíduos usando acessórios ou objetos manipulados por eles. Mas há também desportos que fazem uso de máquinas ou veículos. Nesse caso, o fator de maior importância é o foco e a destreza, ao contrário dos outros tipos de desportos que exigem mais exercício físico.

Há o desporto relativo a uma competição, com times e regras oficiais. E há o desporto recreativo, que visa o lazer, onde a maior preocupação é a diversão e todo o prazer que tal prática proporciona. E o desporto desse tipo é recreativo tanto para quem o pratica quanto para quem o assiste.

Diversas descobertas arqueológicas demonstram que, no ano 4000 a.C., já se praticavam desportos na China. No Antigo Egito, por exemplo, realizavam-se competições de natação, pesca, lançamento do dardo, salto em altura e luta. Na Antiga Pérsia (o Irão), também existiam os desportos, como é o caso de certas artes marciais.

### Futebol

O futebol (do inglês football), também conhecido por soccer nos Estados Unidos, é um desporto que coloca duas equipas, formadas por onze jogadores cada (dez

jogadores de campo e um guarda-redes), para se confrontarem. O objetivo é fazer entrar a bola na baliza da equipa adversária, respeitando uma série regras.

A principal regra do futebol é que a bola não pode ser tocada pelos jogadores com os braços nem com as mãos, à exceção do guarda-redes (a quem compete impedir que a bola entre na sua baliza para não sofrer um golo).

O campo de futebol é retangular e é coberto de relva. As balizas encontram-se uma em frente à outra em cada lado do campo, e cada equipa deve defender a sua própria baliza e marcar golos na outra. A equipa vencedora é aquela que tiver marcado mais golos no final da partida. Convém destacar que as partidas de futebol, cuja duração é de 90 minutos, podem acabar em situação de empate.

O futebol é o desporto mais popular do mundo e que movimenta bilhões todos os anos. Por conta disso, é algo de interesse político e econômico.

De acordo com dados divulgados pela FIFA, o futebol é um desporto tão importante para a economia mundial que há mais de 270 milhões de pessoas envolvidas, direta ou indiretamente, ao desporto. Com isso compreendem-se os árbitros, jogadores, treinadores, os assistentes, entre outros.

O futebol tem origem em Inglaterra. A Football Association desenvolveu, em 1863, grande parte das regras do jogo, as quais continuam a reger esta modalidade desportiva. Atualmente, a Fédération Internationale de Football Association (FIFA) é o organismo que rege o futebol a nível internacional.

Mas o conceito desse desporto fora enviado para a Inglaterra pelos italianos, já que, antes disso, na Itália, a nobreza praticava um desporto chamado de "Calcio", onde o objetivo era fazer a bola ultrapassar a trave do outro time.

Porém, ainda muito antes disso, existem registos de um desporto similar praticado pelos chineses há milhares de anos atrás. Para ser mais exato, o vestígio mais antigo do qual se tem conhecimento é de um desporto similar praticado há 3000 a.C.

Há ainda registos de desporto semelhantes ao futebol praticados nos Japão, na Grécia, no Egito e também na Roma Antiga.

No entanto, uma característica desses desportos antigos semelhantes ao futebol era a presença de violência, tanto para se conquistar a vitória (valia tudo para isso) como também como forma de celebração da execução do inimigo. A exemplo desses últimos temos a China, onde se decapitava a cabeça do inimigo e usavam-na como bola.

De quatro em quatro anos, a FIFA organiza uma Copa do Mundo, na qual reúne as melhores seleções do mundo, qualificadas para a competição mediante sorteio para as eliminatórias. A Copa do Mundo é o evento com maior quantidade de espectadores do mundo. O último campeonato mundial teve lugar em 2010 na África do Sul, e o país vencedor foi a Espanha. O próximo irá decorrer no Brasil, em 2014.

Além da Copa do Mundo, há também as competições que ocorrem nos continentes, sendo que diversas delas ocorrem na África, Europa, Ásia, Oceânia, América do Sul, América do Norte e América Central.

E há também as competições nacionais, as quais ocorrem dentro de cada país, tendo times de cada estado competindo entre si. Tal como o Campeonato Brasileiro de Futebol (no Brasil), o Campeonato de Portugal (em Portugal) ou o Campeonato Ucraino de Futebol (na Ucrânia).

## Voleibol

O voleibol ou também chamado voleibol é uma modalidade desportiva composta por duas equipas, compostas por seis jogadores cada, que se enfrentam, num campo dividido por uma rede em partes iguais. O objetivo principal deste jogo é passar a bola por cima da rede e fazer com que ela atinja o solo do campo adversário.

O jogo começa com uma equipe jogando a bola na quadra do adversário. A duração da jogada pode variar, dependendo se uma falta foi cometida durante o jogo ou se a equipe adversária foi incapaz de interceptar a bola e devolvê-la à quadra adversária. Cada equipe tem três chutes na bola, que devem ser limpos. A equipe vencedora do primeiro jogo receberá um ponto e terá um novo serviço disponível.

Campo ou quadra. Tem uma forma retangular. Mede 18 metros de comprimento por 9 metros de largura. A linha central indica qual é a área a ser ocupada pelas equipas e tem uma zona livre ou liberada entre 3 e 5 metros.

Redes Este tem um comprimento de 10 metros, aproximadamente, e uma largura de 1 metro.

Balão de bola. É muito diferente do usado no futebol, pois tem 65 centímetros de circunferência e pesa quase 300 gramas, o que o torna um elemento de fácil manipulação. A matéria-prima que os compõe, em geral, é o couro, embora também existam materiais sintéticos.

Uniforme. As roupas que os jogadores devem usar são: bermuda, camisa, cotoveleiras e joelheiras, meias e tênis.

Clima. As partidas são compostas por conjuntos, que podem ser três, quatro ou cinco. A equipe que conseguir três delas vencerá a partida. Para vencer uma rodada é necessário obter no mínimo vinte e cinco pontos, sendo obrigatório ter dois pontos de diferença com a equipe adversária.

Desempate. Vence a equipe que obtiver 15 pontos, com a diferença de dois.

## Basquetebol

O basquetebol é um desporto coletivo de invasão praticado entre duas equipas. O jogo é disputado com uma bola, tendo como objetivo colocá-la no cesto fixado nas extremidades da quadra.

Atualmente, o basquetebol é um dos desportos olímpicos mais populares no mundo. Nas escolas, é um dos desportos mais praticados nas aulas de educação física.

O basquetebol foi criado pelo professor de Educação Física canadense James Naismith (1861-1940), em 1891. Sua invenção foi desenvolvida quando ele publicou as 13 regras para jogar basquetebol, em 1892.

Na época, ele trabalhava na Associação Cristã de Moços de Springfield, Massachusetts, nos Estados Unidos.

O desporto surgiu como uma alternativa ao inverno rigoroso da região, diferentemente dos outros praticados ao ar livre como o baseball e o futebol americano.

A ideia original era criar um desporto menos violento que o futebol americano. Além disso, James Naismith pretendia criar uma maior integração entre os alunos nas aulas de Educação Física e estimular a coletividade dos grupos.

O primeiro jogo oficial de basquete foi disputado em 1892, e teve uma plateia aproximada de 200 pessoas. Em 1893, o primeiro jogo feminino foi oficialmente jogado no Smith College, em Massachusetts, EUA.

No basquetebol o objetivo é inserir a bola no cesto correspondente à sua equipe. Portanto, há dois cestos em cada extremidade de quadra a 3,05 metros do chão. O local onde está o cesto é chamado de tabela.

Vence a equipe que fizer o maior número de pontos.

Os pontos variam de acordo com o local em que é realizado o arremesso. Por exemplo, se um lance livre é convertido, é somado um ponto. Lançamentos de dentro da área, são somados dois pontos ao placar.

Há ainda, os lançamentos que valem três pontos. Estes são contabilizados quando o lançamento convertido é realizado de fora da linha circular, localizada a 6,75 metros de cada cesto.

O jogo está dividido em 4 tempos, sendo 10 minutos úteis para cada, ou seja, o cronômetro do jogo só avança quando a bola se encontra em jogo.

Os passes de bola podem ser: passe com a mão, passe de peito, passe picado, passe de ombro e passe por cima da cabeça.

Já os arremessos mais utilizados são a bandeja e o jump. As chamadas "enterradas" ocorrem mediante um salto e a colocação da bola no cesto.



Figura 1- Campo de basquetebol

## Hóquei em patins

O hóquei em patins é um desporto coletivo, disputado entre duas equipas com cinco elementos cada, e é praticado tanto por homens como por mulheres em recintos fechados (rinques).

Pensa-se que a prática do hóquei terá começado na Antiguidade pré-clássica. Em Portugal, a origem deste desporto poderá estar ligada ao jogo da Choca, em que cada jogador usava um pau para bater numa bola de madeira.

Só em 1710 é que surgiu o patim de quatro rodas, anteriormente usava-se uma espécie de cilindro em aço colocado a meio do calçado. Quarenta anos mais tarde apareceram os patins de rodas em linha, que evoluíram para o modelo de uma roda, em 1819, e para os patins de três rodas em 1825. Já em finais do século XIX princípios do século XX, o hóquei em patins apareceu como modalidade desportiva no Condado de Kent, em Inglaterra. O jogo rapidamente se difundiu para os restantes países europeus e só posteriormente para os outros continentes.

Em 1924, foi fundada a Federação Internacional de Patinagem em Rodas (FIPR) e com ela surgiram as primeiras regras do jogo, que ainda hoje se mantêm como o pilar dos regulamentos. O primeiro campeonato da Europa foi realizado dois anos mais tarde, em 1926, em Inglaterra. Em 1936 foi disputado o primeiro campeonato mundial, em Estugarda, na Alemanha, com os ingleses a sagrarem-se campeões. As competições foram interrompidas durante a Segunda Guerra Mundial e só foram retomadas em 1946, com o torneio internacional de Montreaux, na Suíça.

Em Portugal, a Federação Portuguesa de Patinagem foi fundada em 1924 e desde então é a responsável pela organização de todas as provas nacionais de hóquei em patins. Em 1947, Portugal sagrou-se pela primeira vez campeão do mundo, na prova disputada em Lisboa. e os êxitos internacionais sucederam-se para os portugueses, que têm dominado a modalidade a nível mundial, juntamente com espanhóis, italianos e argentinos. Em 1992, o hóquei em patins foi modalidade de exibição nos Jogos Olímpicos de Barcelona.

## Andebol

Handebol é o nome de um desporto que também é conhecido como “andebol” ou “handball”. Neste jogo, duas equipas de sete integrantes se enfrentam: a equipa vencedora é a que consegue marcar mais golos.

No andebol, como o próprio nome sugere, a bola é mobilizada e atirada usando as mãos. O campo de jogo é retangular e apresenta um gol em cada extremidade. Cada time tem um goleiro e seis jogadores de campo que tentam marcar golos na meta oposta. Também tem sete substitutos para fazer alterações.

As partidas de handebol duram sessenta minutos, divididos em dois segmentos de trinta minutos cada um. Se as duas equipas marcarem a mesma quantidade de golos, a partida terminará empatada.

Nas suas origens, o handebol era jogado ao ar livre e com um número maior de jogadores. Ao longo dos anos, suas regras foram modificadas até que o atual regulamento fosse acordado. Além disso, os jogos passaram a ser disputados em ginásios fechados.

O habitual é que cada equipa tente se aproximar do gol adversário passando a bola entre seus jogadores, embora também seja possível avançar individualmente, com o mesmo jogador movendo a bola. Quando a equipa que controla a bola já está perto do gol do adversário, o jogador pode tentar um arremesso para marcar um gol.



Enquanto isso, os defensores podem tentar tirar a bola do jogador, interceptar um passe ou bloquear um arremesso.

Com modalidade masculina e feminina, entre as principais potências do handebol a nível mundial estão as seleções da França, Dinamarca, Suécia, Espanha, Alemanha e Romênia.

## Natação

A natação é uma atividade física baseada na capacidade humana de se locomover na água (nadar).

Como desporto, a natação aparece em competições desde meados do século XIX e esteve presente na primeira Olimpíada da era moderna em 1896, experimentando uma significativa evolução ao longo do tempo.

A natação é um dos desportos mais praticados em todo o mundo, não apenas melhorando o condicionamento físico, mas também oferecendo diversos benefícios para a saúde. Por essas razões, a natação é indicada para pessoas de todas as idades, desde bebês até idosos.

A natação é praticada desde muitos anos antes de Cristo, isso é revelado por pinturas rupestres e relatos que remontam uma antiga relação dos humanos com a atividade.

A capacidade de nadar possibilitou avanços significativos em questões relacionadas à sobrevivência e ao desenvolvimento humano. Também, possibilitou superar obstáculos naturais como rios e lagos, para obter alimentos (pesca), e evitar afogamentos em situações de perigo, como quedas em rios, por exemplo).

Na Grécia antiga, a natação assumiu uma relação com a saúde e educação. Já no Império Romano, a natação fazia parte do sistema de treinamento e condicionamento físico dos soldados.

Durante a Idade Média, as atividades relacionadas ao corpo foram criticadas pela Igreja, e a natação perdeu força. Foi somente no período do Renascimento, entre os séculos XIV e XVI, que a natação volta a ser estimulada e prática.

Em 1538, o autor alemão Nicholas Wymman escreve o primeiro livro sobre o tema, intitulado O nadador ou a arte de nadar, um diálogo festivo e divertido de ler.

As primeiras competições organizadas de natação aconteceram em Londres, em 1837. Em 1874, é redigido o primeiro livro de regras da natação.

Em 1896, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas, a natação é uma das nove modalidades disputadas. O primeiro campeão olímpico de natação foi o húngaro Alfréd Hajós, nos 100m livres.

Desde então, a natação evoluiu e surgiram os estilos de nado:

**Crawl** – Com o corpo virado de frente para o fundo da piscina, os nadadores devem alternar braçadas e movimentos de perna.

**Costas** - Movimentos de braços e pernas alternado como no crawl, mas com o corpo virado de costas para fundo da piscina;

Peito – É o estilo mais lento dos quatro. Inicialmente, o nadador começa de barriga para baixo, com a cabeça em baixo da água e os braços e pernas estendidos. À medida que o nadador abre os braços, horizontalmente, e empurra-os para trás, as pernas devem ser recolhidas para perto do tronco. Nessa hora, é indicado levantar a cabeça para fora da água para respirar. Depois, com a cabeça em baixo da água, o nadador estende os braços para frente, e, ao mesmo tempo, empurra as pernas para trás, impulsionando o corpo para frente e estendendo-as completamente. Após completar esse ciclo, o atleta repete-o continuamente.

Borboleta – Envolve um movimento contínuo e rítmico das pernas, semelhantes ao nado crawl. Os braços devem realizar um movimento circular simultâneo para a frente, saindo da água. Nesse momento, o nadador coloca a cabeça fora da água para respirar. Em seguida, os braços voltam para a água com as mãos em forma de concha, gerando impulso para empurrar o corpo para a frente.

A natação é reconhecida por especialistas em saúde como uma das atividades mais completas e benéficas para a saúde.

A natação trabalha diversos músculos do torso e dos membros superiores e inferiores. Além disso, devido às propriedades físicas da água na piscina, o peso do corpo fica reduzido, o que minimiza o impacto nas articulações em comparação com outras atividades, e, conseqüentemente, reduz consideravelmente o risco de lesões.

A natação é um exercício muito indicado para pessoas com problemas relacionados ao sistema cardiorrespiratório. Como os praticantes não conseguem respirar debaixo da água, eles devem aprender a controlar a respiração. Conseqüentemente, a natação ajuda a melhorar a capacidade pulmonar, regular os batimentos cardíacos e a pressão arterial dos praticantes.

A natação também é uma opção recomendada para pessoas que desejam perder peso. Dependendo da intensidade e do esforço da atividade, é possível queimar mais de 700 calorias em uma hora de natação.

## Futsal

O futsal, também chamado de futebol de salão, é um desporto coletivo semelhante ao futebol de campo, mas possui suas peculiaridades.

O futsal possui regras específicas e diferencia-se, por exemplo, pelo número de jogadores e pelas dimensões do espaço de jogo.

O futsal surgiu nos anos 30 no Uruguai, criado pelo professor de Educação Física Juan Carlos Ceriani Gravier, da Associação Cristã de Moços (ACM).

No início era chamado de Indoor Football (na tradução literal significa “futebol em espaço interno, ou seja, em espaços fechados”).

Logo após ser inventado, o futsal chegou ao Brasil em 1935. Aqui, ele passou a ser chamado de também de futebol de salão.

No início, podia-se encontrar jogos de futsal sendo praticado por equipes de 5 ou 7 jogadores em cada equipe (14 no total). Mais tarde, com o estabelecimento de regras, esse número foi reduzido para um total de 10 jogadores.

Inicialmente, o peso da bola era mais leve. Isso fazia com que em chutes, por exemplo, fosse muito mais fácil a bola atingir maiores distâncias, e, conseqüentemente, sair da quadra.

Portanto, baseado em observações, o seu peso foi sendo aumentado. Atualmente, a bola de futsal é mais pesada do que do futebol de campo. Sua circunferência está entre 62 e 64 centímetros, com um peso que varia de 400 a 440 gramas.

Em 1954, foi fundada a primeira federação de futsal no Brasil, chamada de “Federação Metropolitana de Futebol de Salão”. Atualmente, ela chama-se “Federação de Futebol de Salão do Estado do Rio de Janeiro”.

Nos anos seguintes, outros estados do Brasil também seguiram o exemplo e fundaram suas federações relacionadas ao futsal. Somente na década de 50, foram fundadas as federações em São Paulo, Minas Gerais, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Paraná, Bahia, Ceará, Sergipe e Rio Grande do Norte. Com o passar do tempo, todos os estados do país contavam com uma federação de futsal.

Em 1971, foi fundada em São Paulo a “Federação Internacional de Futebol de Salão” (Fifusa). Na ocasião, estavam presentes representantes do Brasil, Argentina, Paraguai, Uruguai, Bolívia, Peru e Portugal. Em 1979, foi criada a Confederação Brasileira de Futebol de Salão.

A Confederação Brasileira de Futsal atua através da CBF sendo filiada a FIFA. Além da FIFA, os campeonatos internacionais de futsal são organizados pela Associação Mundial de Futsal (AMF) com sede na cidade de Assunção, no Paraguai.

Atualmente, existem diversos campeonatos de futsal no Brasil e no mundo. Merecem destaques a Copa Mundial de Futsal da FIFA e o Campeonato Mundial de Futebol de Salão da AMF.

No momento, O Brasil possui uma das seleções mais fortes de futsal e já foi campeã algumas vezes. Na Europa, as seleções da Itália, Espanha, Portugal e Rússia se destacam.

O objetivo desse desporto, assim como no futebol, é vencer o adversário. Assim, a equipe vencedora é aquela que conseguir fazer o maior número de golos durante a partida.

O tempo total de jogo é de 40 minutos. Ou seja, são dois tempos de 20 minutos com um intervalo de 10 minutos entre eles.

O futsal envolve constantes movimentos de ataques e defesas. Além disso, os fundamentos de chutes, dribles e passes estão sempre presentes.

No jogo, há dois árbitros: o auxiliar e o principal. Também, o cronometrista é responsável por controlar o tempo de jogo.

A quadra de futsal é retangular. Ela possui entre 24 e 42 metros de comprimento, por 15 a 22 de largura, variando conforme a categoria.

O futsal possui dois times de 5 jogadores cada. Vale notar, que desses 5 jogadores, um é goleiro, responsável por defender a baliza.

Além do goleiro, os jogadores chamados de fixos (zagueiro), que são responsáveis principalmente pela função defensiva. Os alas são os jogadores mais perto das linhas laterais, tendo como função auxiliar o ataque e a defesa. Além disso, existe o pivô (ou atacante) que tem como maior o objetivo marcar golos. Contudo, o pivô também é muito importante para a construção de jogadas, geralmente de costas para a baliza adversária, fazendo passes (assistências) para os outros jogadores marcarem golos.

No futsal não há limite para substituição de jogadores e elas podem ocorrer em qualquer momento do jogo.

No futsal, o único jogador que pode colocar a mão na bola é o goleiro, que tem como função defender a marcação do gol pela equipe adversária.

Assim como no futebol de campo, se um jogador cometer falta ele pode levar o cartão amarelo (advertência) ou vermelho (expulsão). Dois cartões amarelos no mesmo jogo equivalem a um vermelho. Se um jogador for expulso, ele poderá ser substituído após 2 minutos. Se a equipe sofrer um gol nesse intervalo, a substituição pode acontecer imediatamente.

As faltas podem ser cometidas quando o jogador encosta a mão na bola, quando há desavenças entre jogadores e árbitros, ou ainda, quando há violência física ou verbal. O juiz é responsável por determinar a gravidade da falta e o cartão que será aplicado.

O goleiro só pode participar do momento de ataque da sua equipa no máximo uma vez no campo defensivo. Em outras palavras, se o goleiro quiser participar uma segunda vez do ataque, ele deve se deslocar até o campo ofensivo. Caso contrário, ele só poderá tocar na bola novamente se a bola tiver sido tocada antes pelo adversário.

Cada equipe só pode cometer 5 faltas por tempo de jogo. Após a quinta falta, é cobrada a falta na marca do tiro livre direto, sem barreira.

## Atletismo

Atletismo é a prática esportiva mais antiga, e por isso, é conhecido como o desporto-base de todos os outros. Suas modalidades compreendem os movimentos mais comuns para as pessoas desde a Antiguidade, como, por exemplo: corrida, lançamentos e saltos.

O atletismo é de uma modalidade que requer dos atletas muita força e resistência. Ele é considerado o principal desporto olímpico, conforme expressa a frase que circula nesse meio: “Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele.”.

As provas de atletismo são realizadas em estádios, gramados, montanhas e na rua. A pista oficial de atletismo deve ser feita com piso sintético e ter 8 raias, cada uma com uma largura de 1,25m. Além disso, a pista é constituída de duas retas e duas curvas. As raias são concêntricas, ou seja, cada raia têm uma distância específica. A raia interna, mais próxima ao centro, tem comprimento de 400 metros. Por outro lado, a raia externa é mais longa, chegando a ter quase 500 metros.

Por isso, nas provas de 400m, por exemplo, os atletas iniciam a corrida de diferentes posições. Assim, quanto mais externa for a raia que o atleta estiver, mais à frente eles largam.

O atletismo surgiu como desporto na Grécia Antiga em 776 a.C., no ano em que a primeira Olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olímpia. Naquela época, foi disputada apenas uma prova durante as Olimpíadas, uma corrida de aproximadamente 200 metros. O nome do primeiro vencedor dessa prova foi Coroebus.

O formato moderno do atletismo foi estabelecido e disputado desde o século XIX, na Inglaterra. O atletismo moderno conta com as seguintes provas oficiais:

Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos

Marcha atlética

Revezamentos

Saltos

Arremesso e Lançamentos

Combinada

No total, o atletismo possui mais de 40 modalidades, sendo 28 olímpicas. Essas modalidades se diferenciam, por exemplo, pelo tamanho dos percursos e equipamentos utilizados.

O atletismo é uma modalidade olímpica cuja responsabilidade está a cargo da Associação Internacional de Federações de Atletismo, fundada em 1912 em Londres. Atualmente, estabelecido e reconhecido como a World Athletics, que é o órgão responsável por administrar o atletismo no mundo.

No Brasil, a organização das competições está a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT).

No Brasil, o desporto ficou conhecido no século XX. Em 1924, o Brasil enviou pela primeira vez uma equipe de atletismo para disputar as Olimpíadas, em Paris.

Em 1952, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil, o que ocorreu nos Jogos Olímpicos de Helsinque, na Finlândia. Ele voltou a conquistar o primeiro lugar nas Olimpíadas de 1956, em Melbourne, tornando-se o primeiro atleta brasileiro bicampeão olímpico.

As corridas rasas mais curtas são de 100 m e as mais longas são de 10 000 m.

As corridas com barreiras são de 110 m e 400 m, enquanto as corridas com obstáculos são de 3 000 m.

Essas são as distâncias para provas tanto para homens como para mulheres.

Nas corridas, a partida tem início com o tiro de largada. Segundo a regra, o atleta que iniciar a corrida antes do tiro é desclassificado imediatamente.

A marcha atlética pode ter uma distância de 20 km ou de 50 km para o gênero masculino, mas somente de 20 km para o gênero feminino.

A regra diz que os atletas devem percorrer a determinada distância sempre com um pé em contato com o solo. Além disso, a perna de apoio deve estar estendida

totalmente até que o pé da perna contrária esteja no chão. Por isso, há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m. Essas provas são realizadas entre equipes, cada uma composta por 4 atletas.

Na prova, cada um desses atletas deve completar  $\frac{1}{4}$  da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega o bastão para o próximo atleta da equipe.

Mais recentemente, foi incluído no calendário olímpico o revezamento 4x400 m misto. Cada equipe é formada por duas mulheres e dois homens, onde cada atleta deve correr uma volta inteira na pista (400m) na ordem que cada equipe desejar. Essa prova foi oficialmente introduzida no campeonato mundial de Atletismo em 2019, e fez sua estreia nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2020.

A prova de salto pode ser feita em duas modalidades: em salto vertical e em salto horizontal.

As provas de salto vertical são divididas em duas provas: salto em altura e salto com vara.

No salto em altura, os atletas devem correr e saltar sobre uma barra horizontal. Eles devem realizar o impulso do salto com apenas um pé no chão. Atualmente, os atletas utilizam mais a técnica de salto estilo Fosbury para ultrapassar a barra. Essa técnica consiste em passar primeiro a cabeça, de costas para o obstáculo, depois os ombros e por último as pernas, desenhando assim um arco com o corpo.

No salto com vara, os atletas utilizam uma vara flexível com comprimento entre 2,80m e 3,40m, tanto para homens como para mulheres.

## Badminton

Badminton é um esporte praticado entre dois ou quatro jogadores. Apesar de ser semelhante ao tênis, por ser jogado com raquetes e estar dividido por uma rede, o badminton possui suas peculiaridades. Por exemplo, em vez de utilizar uma bola, ele é jogado com uma espécie de peteca, chamada de volante ou birdie.

O badminton é uma modalidade que exige uma grande capacidade física dos atletas, no qual é necessário ter muita agilidade, coordenação, força, potência e rápida reação. Esse esporte é praticado por homens e mulheres, sendo considerado o esporte de raquete mais rápido do mundo. Em competições de alto nível, a peteca já chegou a ser rebatida a velocidades superiores a 400 km/h.

O badminton foi criado no século XIX na Inglaterra, inspirado por um jogo praticado na Índia, chamado de Poona. No entanto, um jogo semelhante já era praticado na Grécia Antiga envolvendo tamborete e peteca.

O nome desse esporte está relacionado à Badminton House, local onde, supostamente, foi jogado pela primeira vez. A Badminton House era propriedade do Duque de Beaufort.

Sua popularidade foi crescendo com o passar do tempo. Da Inglaterra, ele se espalhou para outros países da Europa, Ásia e América do Norte e do Sul.

Sua consolidação ocorreu com a fundação da "Federação Internacional de Badminton", em 1934. Atualmente, o nome desse órgão é Federação Mundial de Badminton (BWF), sendo reconhecido pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) como a entidade responsável pela administração do Badminton a nível internacional. Sua sede está localizada na cidade de Gloucestershire, na Inglaterra.

Essa entidade é responsável por organizar eventos deste desporto, com destaque para o "Campeonato Mundial de Badminton".

Atualmente, mais de 170 países são membros da Federação Mundial de Badminton. Alguns países que dominam esse desporto são: China, Indonésia, Coreia e Malásia.

Somente no início da década de 90, é que o badminton foi incluso nas modalidades olímpicas. Sua estreia aconteceu nos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992. Na modalidade de duplas, o badminton foi incluído nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996.

No Brasil, o Badminton ainda não é um desporto muito popular, embora essa modalidade esteja crescendo a cada ano. No Brasil, a primeira partida oficial de Badminton foi realizada em São Paulo em 1984. Naquele ano, a Associação Paulista de Badminton (APB) organizou a Taça São Paulo de Badminton e deu início ao calendário nacional do desporto.

Em 1993 foi criada a Confederação Brasileira de Badminton, responsável até hoje por organizar eventos desse desporto no Brasil. Sem dúvida, esse momento foi crucial para o aumento da prática do badminton no território nacional.

O Badminton pode ser praticado entre 2 jogadores adversários (modalidade simples) ou entre 4 jogadores (modalidade duplas), sendo 2 de cada equipe.

O jogo do badminton está baseado em movimentos de saque e defesa. Após o apito inicial do juiz, o atleta é autorizado a realizar o saque inicial. O jogo se desenvolve com uma variedade de movimentos de ataque e defesa.

O objetivo é ganhar ponto fazendo com que a peteca toque o solo do campo adversário. Portanto, é crucial não deixar que a peteca caia no chão do próprio campo. Além disso, é importante garantir que a peteca não ultrapasse as linhas da quadra.

Uma partida de badminton possui três sets de 21 pontos cada. Entre eles há um intervalo. Vence o jogo quem ganhar dois sets primeiro. Contudo, cada jogador ou dupla deve vencer cada set por dois pontos de diferença, exceto se um set chegar a 29 pontos. Nesse caso, um único ponto de morte súbita é jogado.

Cada falta cometida por um jogador ou pela dupla é um ponto para o adversário.

No jogo de badminton, é considerado falta se o jogador encostar na rede ou invadir o espaço adversário. Além disso, é falta se a peteca não passar da rede, se ela cair no chão fora dos limites da quadra, ou se a peteca tocar nas paredes laterais ou do teto (em quadras fechadas). Não é permitido dar dois toques consecutivos na peteca no mesmo lado da quadra, do mesmo jogador ou entre jogadores da mesma equipe.

Geralmente a peteca é feita com penas de ganso ou de nylon e pesa entre 4 e 5 gramas.

Já a raquete de Badminton pesa cerca de 100 gramas. Ainda que sejam leves, elas são feitas de materiais muito resistentes.

O badminton pode ser jogado numa quadra fechada ou mesmo num campo. Em ambos os casos, o local de prática é retangular, com medidas aproximadas de 13 metros de comprimento por 6 de largura. Note que as dimensões da quadra variam conforme o número de jogadores. A quadra de badminton é dividida por uma rede que está a cerca de 1,55 metros

## Basebol

O beisebol é um desporto coletivo praticado por duas equipes de 9 jogadores, uma bola e um taco. O termo vem da língua inglesa “baseball”.

Nos Estados Unidos é um dos desportos mais populares, praticado por homens e mulheres.

A sua prática exige muita agilidade, condicionamento físico e precisão dos atletas.

Há controvérsias sobre a origem do beisebol. Alguns acreditam ser de origem inglesa, e outros acreditam que ele foi criado por Abner Doubleday, em Nova York, no ano de 1839.

A verdade é que um jogo semelhante, chamado “rounders”, já era praticado no século XVIII na Inglaterra.

Antes disso, foram encontradas descrições de um desporto com bola e taco em documentos franceses que datam do século XIV.

Provavelmente, o rounders foi trazido para a América pelos imigrantes ingleses. E posteriormente, foi adaptado para o beisebol tal qual conhecemos hoje.

Além de Abner Doubleday, merece destaque também Alexander Cartwright, que contribuiu para sistematizar as regras do beisebol. O primeiro jogo oficial dessa modalidade ocorreu em 1846, na cidade de Nova York.

Hoje, o beisebol é um desporto muito popular em países da América do Norte e central. Ele disseminou-se de forma muito rápida e atualmente podemos encontrar equipes e milhões de adeptos em todas as partes do mundo.

Em 1992, nos Jogos Olímpicos de Barcelona, o beisebol foi inserido como modalidade olímpica, onde Cuba saiu vencedora.

No Brasil, o beisebol foi difundido principalmente por norte-americanos que residiam e trabalhavam no país.

No início do século XX, ele começou a ser praticado em São Paulo. Em 1936, ocorreu o primeiro campeonato brasileiro de beisebol.

Em 1946, surgiu em São Paulo a Federação Paulista de Beisebol e Softbol (FPBS). Depois disso, sua prática espalhou-se por diversos estados do Brasil.

Revisão por Maurício Facchini Professor de Educação Física



O beisebol é um desporto coletivo praticado por duas equipes de 9 jogadores, uma bola e um taco. O termo vem da língua inglesa “baseball”.

Jogador de beisebol

Jogador brasileiro de basebol

Nos Estados Unidos é um dos desportos mais populares, praticado por homens e mulheres.

A sua prática exige muita agilidade, condicionamento físico e precisão dos atletas.

Há controvérsias sobre a origem do beisebol. Alguns acreditam ser de origem inglesa, e outros acreditam que ele foi criado por Abner Doubleday, em Nova York, no ano de 1839.

Abner Doubleday

Abner Doubleday, considerado o criador do beisebol

A verdade é que um jogo semelhante, chamado “rounders”, já era praticado no século XVIII na Inglaterra.

Antes disso, foram encontradas descrições de um desporto com bola e taco em documentos franceses que datam do século XIV.

Provavelmente, o rounders foi trazido para a América pelos imigrantes ingleses. E posteriormente, foi adaptado para o beisebol tal qual conhecemos hoje.

Além de Abner Doubleday, merece destaque também Alexander Cartwright, que contribuiu para sistematizar as regras do beisebol. O primeiro jogo oficial dessa modalidade ocorreu em 1846, na cidade de Nova York.

Hoje, o beisebol é um desporto muito popular em países da América do Norte e central. Ele disseminou-se de forma muito rápida e atualmente podemos encontrar equipes e milhões de adeptos em todas as partes do mundo.

Em 1992, nos Jogos Olímpicos de Barcelona, o beisebol foi inserido como modalidade olímpica, onde Cuba saiu vencedora.

No Brasil, o beisebol foi difundido principalmente por norte-americanos que residiam e trabalhavam no país.

No início do século XX, ele começou a ser praticado em São Paulo. Em 1936, ocorreu o primeiro campeonato brasileiro de beisebol.

Em 1946, surgiu em São Paulo a Federação Paulista de Beisebol e Softbol (FPBS). Depois disso, sua prática espalhou-se por diversos estados do Brasil.

Em 1990, foi fundada a Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol (CBBS). Essa entidade é responsável pela organização de eventos dessa modalidade em nível nacional.

O beisebol é praticado num campo ao ar livre e possui 4 bases. Um jogo é composto de 9 entradas (partidas) sem um tempo definido.

Possui duas equipes compostas por 9 jogadores cada. De maneira alternada, as equipes atacam e defendem.

As posições dos jogadores vão se alternando durante a partida. Primeiro, a equipe visitante ataca, ou seja, cada jogador tentará rebater a bola com o bastão e correr para as bases.

Enquanto isso, a equipe da casa começa defendendo, ou seja, um jogador (o arremessador) vai arremessar a bola, e os outros 8 jogadores vão posicionar-se para agarrar a bola, caso o jogador da equipe adversária consiga rebater a bola.

Após os 9 jogadores da equipe visitante atacarem, as funções se invertem.

A bola de beisebol é lançada por um jogador (lançador), enquanto o rebatedor de outro time está posicionado para acertar a bola com o bastão. Logo atrás do rebatedor, está um recetor que pertence ao time do lançador.

Se a bola for acertada pelo rebatedor, ele deve correr pelas quatro bases do campo. Se ele conseguir atingir as quatro, a equipe ganha um ponto.

No beisebol, os pontos são marcados mediante a trajetória percorrida pelos jogadores. Portanto, vence a equipe que tiver mais corridas completas durante a partida.

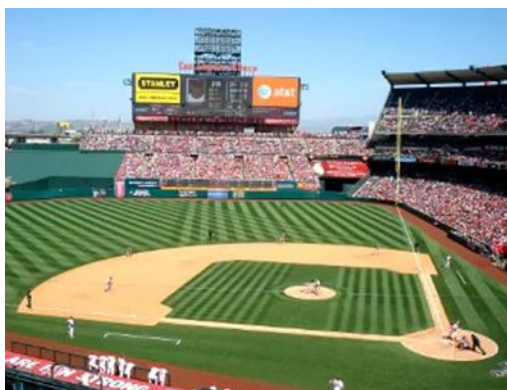
Se o batedor lançar a bola fora do estádio, a equipe recebe um ponto. Esse movimento é chamado de home run.

O campo de beisebol tem formato de diamante com uma área principal e outra secundária, cuja medida varia entre 92m e 108m. É marcado por um quadrado de 27,4 metros de lado, que está inserido num semicírculo, e tem 4 bases.

Um jogo muito semelhante ao beisebol é o softbol. Ele é praticado em campos fechados e ainda possui algumas regras distintas. Nessa modalidade, além da bola ser maior que a de beisebol, o campo de jogo é menor.

No Brasil, o beisebol é chamado de “desporto de japoneses”. Isso porque além dos norte-americanos terem introduzido o desporto no país, com a grande imigração japonesa no século XX, esse grupo começou a praticar essa modalidade. Atualmente, muito descendentes de japoneses residentes no Brasil são jogadores de beisebol.

Numa partida de beisebol são utilizadas muitas bolas. Geralmente, cada bola tem uma vida útil de no máximo 10 lançamentos.



*Figura 2- Campo de basebol*

## Dança

A dança é um tipo de manifestação artística que utiliza o corpo como instrumento criativo.

Geralmente, essa forma de expressão vem acompanhada por música. Entretanto, também é possível dançar sem o apoio musical.

Na dança, as pessoas realizam movimentos ritmados, seguindo uma cadência própria ou coreografada, originando harmonias corporais.

A dança foi uma das primeiras demonstrações expressivas do ser humano. Surgiu ainda na pré-história, como consequência de experimentações corporais, como bater os pés no chão e bater palmas.

A partir das descobertas de novos sons, ritmos e intensidades sonoras, as pessoas foram combinando movimentos do corpo. São as chamadas danças primitivas.

Portanto, é muito provável que a dança tenha surgido ao mesmo tempo que a música, também como uma forma de comunicação. Além disso, estava bastante relacionada a cerimônias ritualísticas e espirituais.

Há registros de pinturas rupestres do período paleolítico que representam figuras humanas realizando movimentos que foram interpretados como danças.

As danças milenares são aquelas que ocorreram em civilizações da antiguidade, como Índia, Egito, Grécia e Roma. Para esses povos, dançar tinha um caráter sagrado e seu maior objetivo era reverenciar as divindades.

Já na Idade Média, a dança não tinha tanto destaque devido à moralidade imposta pela Igreja Católica. Nesse contexto, as manifestações corporais foram consideradas profanas, ou seja, imorais. De qualquer forma, a população do campo continuou exercendo as danças camponesas.

No renascimento, a dança retoma sua importância, sendo valorizada pela nobreza. Nesse momento, ela torna-se mais complexa e surgem estudos e organizações de modo a sistematizá-la; é quando surge o balé.

Depois, aparece a dança moderna, um estilo mais livre e espontâneo, mais relacionado com a vida real e cotidiana.

Essa vertente ganhou impulso com o trabalho de uma bailarina norte-americana chamada Isadora Duncan (1877-1927). Outro grande nome da dança moderna é a dançarina Martha Graham (1894-1991), também nascida nos EUA.

Com o tempo, outras maneiras de se expressar corporalmente foram criadas e hoje temos a chamada dança contemporânea.

Nesse estilo não existe uma estruturação clara, importando mais as ideias, conceitos e emoções do que propriamente a estética.

Há diversos tipos de danças e maneiras de dançar. Podemos classificar essa expressão artística a partir de alguns critérios, a saber:

Danças solo - quando o dançarino se apresenta desacompanhado.

Danças folclóricas - como bumba meu boi, frevo, maracatu, carimbó.

Dança performática - como o balé, dança contemporânea, sapateado, flamenco, etc.

Danças em dupla - danças de casais, como tango, samba, forró, valsa, entre outras.

Danças cerimoniais - como algumas danças circulares, danças indígenas, etc.

Dança social - como a dança de salão.

Danças em grupo - quando várias pessoas compõem uma coreografia, como nas danças circulares, sapateado, etc.

Danças étnicas - quando são de um lugar específico.

Dança religiosa - como a dança sufi.

São várias as vertentes da dança no mundo. Esse é um breve resumo sobre a dança no Ocidente.

## Equitação

O vocábulo latino “equitatiōne” chegou ao português como equitação. O conceito é usado para nomear a disciplina relacionada com a ação de montar cavalos. É uma arte e um desporto cujos praticantes mostram suas habilidades de andar a cavalo.

Por exemplo: “O meu filho frequenta a escola de equitação desde os 8 anos”, “A quinta data do Torneio Nacional de Equitação terá lugar no próximo fim-de-semana no Clube El Progreso”, “O professor de equitação me indicou uma série de exercícios para fortalecer meus braços”.

A equitação refere-se tanto à posição e postura do cavaleiro durante a cavalgada quanto às várias habilidades para controlar o animal. Como disciplina esportiva, a avaliação recai sobre a pessoa e o cavalo.

A Federação Equestre Internacional é o órgão encarregado de estabelecer os regulamentos da competição e definir os critérios de avaliação. Cabe destacar que a equitação está presente nos Jogos Olímpicos através de três modalidades: salto equestre (o cavaleiro deve orientar o cavalo para pular determinados obstáculos em uma certa ordem), adestramento (o animal deve executar as ordens do cavaleiro de forma equilibrada e harmoniosa) e o concurso completo (que combina salto equestre, adestramento e a modalidade conhecida como cross-country).

De acordo com diversos estudos, a equitação é um desporto que traz muitos benefícios ao ser humano, pois ajuda a melhorar a postura, tonifica os músculos, permite a queima de calorias, fortalece o sistema cardiovascular e minimiza o estresse.

## Ginástica

“A ginástica é uma prática corporal que envolve aspetos físicos como flexibilidade, coordenação motora e força. Ela pode ser competitiva, caracterizada como desporto, e não competitiva, como exercício físico em prol da saúde e bem-estar.

Os tipos de ginásticas esportivas são: ginástica artística (solo, salto sobre a mesa, trave olímpica, cavalo com alças, argolas, barras assimétricas, barras paralelas e

barra fixa), acrobática, rítmica e de trampolim. Entre as ginásticas não esportivas, estão: ginástica de condicionamento físico, laboral e fisioterapia."

"As modalidades de ginástica são diversas e podem ser esportivas e não esportivas. Confira as características e o formato da prática de cada tipo de ginástica.

#### Ginástica esportiva

A ginástica artística é uma modalidade esportiva que contempla diferentes habilidades motoras do corpo humano, como força e flexibilidade. Ela pode ser realizada com ou sem o uso de aparelhos.

Por meio do treinamento de rendimento, os atletas apresentam verdadeiros espetáculos que envolvem movimentos artísticos com o corpo. Ou seja, o processo criativo é fundamental para uma boa performance.

A ginástica artística se tornou desportos olímpico em 1896, com a estreia da categoria masculina. As mulheres competiram nos Jogos Olímpicos pela primeira vez em 1928.

Essa modalidade também é chamada de ginástica olímpica, mas, atualmente, o termo mais utilizado internacionalmente é ginástica artística, já que outros tipos de ginástica, como a de trampolim e a rítmica, também são desportos olímpicos.

A ginástica artística possui variações de acordo com as categorias:

Feminina e masculina: solo e salto sobre a mesa.

Somente feminina: barras assimétricas e trave olímpica.

Somente masculina: cavalo com alças, barras paralelas e barra fixa.

A seguir, entenda cada uma dessas categorias da ginástica artística.

#### Solo

A ginástica artística solo é realizada em um espaço com área de 12 m<sup>2</sup>, a qual não pode ser ultrapassada durante a performance.

"São necessários na composição: elementos acrobáticos, com o uso de movimentos de voos ou não, e elementos ginásticos, tais como combinações de passos, saltos, giros, corridas e ondas corporais. A música é um aspecto presente somente na modalidade feminina.

O tempo de apresentação varia de acordo com a categoria. Na modalidade feminina, deve ser de um minuto e dez segundos a um minuto e 30 segundos. Na masculina, de 50 segundos a um minuto e dez segundos"

#### Salto sobre a mesa

Com uma altura de 1,10 metros para mulheres e 1,35 metros para os homens, a mesa é o objeto no qual os atletas têm de apoiar com as duas mãos para realizar o salto.

Os competidores correm em uma pista de 25 metros. A corrida pode ser realizada por aproximação, caracterizada pela velocidade, ou com a utilização de elementos acrobáticos.

"Ao final da corrida, há o impulso no trampolim, que deve ser feito com os dois pés e, logo em seguida, ocorre o apoio na mesa.

Um dos principais critérios para a nota atribuída à apresentação é a precisão na queda. O desequilíbrio na aterrissagem gera desconto de pontos no desempenho. Esse é o tipo de prova mais rápido entre as modalidades de ginástica artística, com duração aproximada de 50 segundos.

#### Trave olímpica

Na trave olímpica, as competidoras devem realizar movimentos ginásticos e acrobáticos em equilíbrio sobre a trave. São utilizadas variações de movimentos, entre rápidos e lentos, bem como para diferentes lados."

A dimensão da trave é de 5 metros de comprimento e 10 centímetros de largura. A performance deve durar entre um minuto e dez segundos e um minuto e 30 segundos.

#### Cavalo com alças

O cavalo com alças é um aparelho de ginástica exclusivo para a modalidade masculina. Os atletas executam movimentos contínuos em círculos e tesouras. Podem tocar no cavalo apenas as mãos. O equipamento possui altura de 1,05 metro e comprimento de 1,60 metro.

#### Argolas

Na prova de argolas, os atletas realizam movimentos de equilíbrio, balanço e força. Quanto menos tremer a estrutura, melhor será o desempenho. É necessário durante a apresentação que o competidor fique parado em posição vertical ou horizontal, em relação ao chão, por dois segundos.

As argolas ficam a uma altura de 2,55 metros do chão, possuem 18 centímetros de diâmetro e 50 centímetros de distância entre elas.

#### Barras assimétricas

Nas barras assimétricas os atletas realizam movimentos com giros, como as piruetas e os mortais, bem como elementos com voos. Nas provas há mudanças de empunhaduras e de barras.

As barras possuem comprimento de 2,4 metros, sendo que a mais alta tem 2,36 metros de altura e a mais baixa conta com 1,57 metro em relação ao chão. Elas são fabricadas com fibras sintéticas e materiais aderentes.

#### Barras paralelas

Nas barras paralelas, os atletas executam movimentos com uso de força e equilíbrio, adotando giros e paradas de mão. É obrigatório utilizar as duas barras que ficam a 1,75 metro do chão.

#### Barra fixa

Durante a realização da barra fixa, os competidores devem manter-se em movimento com a execução de mortais e saltos carpados. A altura do aparelho é de 2,55 metros.

### Ginástica rítmica

A ginástica rítmica foi criada em meados do século XX e possui influência na expressão corporal e coreografias dos estudiosos em dança como Laban e Duncan. Outras referências para sua criação foram os movimentos naturais propostos pelo sueco Noverre e o movimento expressivo do músico francês Delsarte.

"Nessa modalidade, há a combinação de movimentos ginásticos e de dança com o uso de aparelhos. O desporto possibilita apresentações harmônicas aos espectadores e para os atletas exercícios físicos que exploram os estímulos motores e sensoriais.

Cada categoria possui um conjunto de aparelhos a serem utilizados:

Feminina: corda, arco, bola, maçãs e fita.

Masculina: corda, arcos, maçãs e bastão.

O primeiro campeonato mundial ocorreu em 1963, na cidade de Budapeste, na Hungria. O desporto passou a integrar os Jogos Olímpicos a partir de 1984, edição realizada na cidade estadunidense de Los Angeles.

A ginástica rítmica feminina é praticada individualmente ou em equipe, que é formada por cinco ginastas. Há uma rotatividade de aparelhos em cada edição de competições esportivas. Na modalidade em conjunto há duas apresentações, uma em que todas utilizam o mesmo aparelho e outra em que as cinco usam dois aparelhos diferentes.

Compõem os principais movimentos da ginástica rítmica movimentos fundamentais como os saltos, equilíbrios, pivots, flexibilidade, ondas, deslocamentos variados, saltitos, balanceios, circunduções e giros.

### Ginástica acrobática

A origem da ginástica acrobática é datada da Idade Média, em diferentes localidades como o Egito, China, Grécia e Japão. Ela também é conhecida como acrosport e desporto acrobático. A modalidade ainda não é um desporto olímpico. Com inspirações no universo circense, essa modalidade requer força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, consciência corporal, bem como a compenetração entre os praticantes. Dividem-se entre os seguintes elementos técnicos:

Posições estáticas: figuras feitas pelos atletas por três segundos.

Dinâmicas: lançamentos, voos e receções.

A ginástica acrobática pode ser realizada em dupla (somente mulheres ou homens, ou de forma mista), em trio (somente mulheres) ou em quarteto (somente homens).

Os atletas realizam a apresentação com coreografia acompanhada de música com duração máxima de dois minutos e 30 segundos. O tablado possui área de 12 m<sup>2</sup>.

### Ginástica de trampolim

A ginástica de trampolim também possui raízes na Idade Média, nas práticas circenses. Essas atividades utilizam equipamentos parecidos com os trampolins para possibilitar a execução de acrobacias.

George Nissen foi o responsável por criar a versão moderna em 1934. A estreia enquanto desporto olímpico ocorreu nas Olimpíadas de 2000, em Sydney, na Austrália."

A ginástica de trampolim possui três modalidades:

Trampolim individual e sincronizado: o ginasta ou a dupla de atletas realiza movimentos acrobáticos em uma cama elástica com dimensão de 5 metros por 3 metros. No caso do sincronizado, cada competidor fica em um trampolim.

Duplo minitrampolim: o praticante realiza uma corrida combinada de elementos técnicos. A dimensão do aparelho é menor, 2,85 metros por 90 centímetros.

Tumbling: a performance é composta por uma corrida de aproximação em pista de 25 metros. No processo são realizadas duas passadas, oito elementos acrobáticos e mais duas passadas."

Ginástica não esportiva

Veja a seguir os tipos de ginástica não esportiva.

Ginástica de condicionamento físico

A ginástica de condicionamento físico é a prática corporal que envolve diferentes modalidades de exercícios que visam qualificar as capacidades físicas do corpo humano.

Esse tipo de ginástica não é esportiva. Sua prática pode ser percebida em ambientes como as academias. Nesses espaços são encontradas modalidades como a musculação, dança, treinamento funcional, ergometria, entre outras.

A pessoa que realiza esse tipo de atividade pode estar buscando melhorar ou atingir qualidade de vida, emagrecimento, definição muscular, aptidão física, saúde mental, hipertrofia e interação social."

Ginástica laboral

A ginástica laboral é a prática corporal que é praticada no ambiente de trabalho. A intervenção dessa prática corporal nos espaços corporativos tem por objetivo melhorar aspectos da saúde dos trabalhadores.

"Atividades de ginástica laboral incluem movimentos simples como os executados no alongamento muscular. Eles provocam o alívio das tensões nos músculos e podem reduzir desconfortos no corpo, uma vez que é muito comum dores na coluna vertebral, por exemplo, devido à má postura em caso de pessoas que trabalham sentadas por muito tempo.

Ginástica fisioterápica

A ginástica fisioterápica é uma intervenção de prática corporal de prevenção ou tratamento de lesões. O profissional responsável por supervisionar esse tipo de atividade é o fisioterapeuta.

A influência da medicina na ginástica a partir do século XIX, conhecida como ginástica científica, possibilitou variações de práticas corporais tais como a ginástica fisioterápica, que possui um caráter médico.



"A palavra ginástica possui origem no termo grego gymnászein, que quer dizer "treinar". No sentido literal, o significado é "exercitar-se nu", que era a forma como os gregos realizavam os exercícios físicos.

Na Antiguidade, as práticas corporais estavam presentes em diferentes civilizações e contextos. No Egito, a ginástica acrobática era realizada em rituais religiosos e festivos. Havia pessoas que se expressavam artisticamente em público por meio de movimentos acrobáticos.

Já na Índia, a ginástica possui forte relação com a prática de yoga. Nessa atividade, além das vivências corporais que podem ser estáticas ou dinâmicas há também o aspecto filosófico, que envolve ideais e atividades de meditação.

Povos que habitavam a Itália antes dos romanos, os etruscos também praticavam movimentos ginásticos, sendo indicada partir de figuras etruscas em bronze, datadas do século IX a. C., a expressão artística por meio do corpo.

A ginástica estava relacionada ao caráter educativo do corpo no período clássico na Grécia (séculos V a XV), tanto para a formação moral quanto para a preparação militar. O exercício físico era praticado com a intenção de consolidar o desenvolvimento do corpo e a qualificação do pensamento, possibilitando o desenvolvimento integral do cidadão. Utilizava-se tanto a prática física quanto artística para essa finalidade. As mulheres que eram excluídas das práticas políticas e sociais não participavam dessas vivências corporais.

No Império Romano, as atividades de ginástica eram percebidas no processo de formação de guerreiros e como uma prática lúdica presente nas atividades circenses.

Na Idade Moderna, surgiram as escolas europeias de ginástica e seus métodos, desenvolvidos como bases fundamentais para compreender a prática:

Essas escolas difundiam, por meio da ginástica, os princípios disciplinador, higienista, eugenista e nacionalista quanto à preparação de soldados e trabalhadores.

Esses métodos foram influentes até 1939. Após essa data, universalizou-se o conceito de ginástica. Com isso, os termos "ginástica" e "Educação Física" foram separados, que por muito tempo recebiam o mesmo sentido.

#### Ginástica no Brasil

A ginástica começou a ser praticada no Brasil a partir da colonização alemã no estado do Rio Grande do Sul, em 1824. A instituição mais antiga da modalidade é a Sociedade Ginástica de Joinville, em Santa Catarina, que foi criada em 1858.

O ensino da ginástica na educação básica começou a ser implementado em 1851 por Couto Ferraz. O método alemão foi a principal escola que influenciou a prática da ginástica no Brasil.

A história da ginástica no país se mistura com a da Educação Física, uma vez que esses conceitos já foram interpretados com um mesmo significado.

Com o início da república e o fortalecimento do exército, a prática de ginástica influenciada pelos métodos alemão, sueco e francês era difundida como meio de intervenção militar. Essa atividade tinha os mesmos princípios dos métodos desenvolvidos na Idade Moderna.

O primeiro campeonato nacional da ginástica no Brasil foi realizado em 1950. A filiação da modalidade à Confederação Brasileira de Desportos (CBD) ocorreu um ano depois. A primeira vez que uma equipe brasileira de ginastas competiu nos Jogos Olímpicos foi na edição de Moscou, em 1980.

Rebeca Andrade foi a primeira atleta de ginástica a ganhar uma medalha de ouro olímpica pelo Brasil. Nas Olimpíadas de 2020, realizada em 2021 em Tóquio, no Japão, a brasileira foi campeã na prova de salto sobre a mesa e medalha de prata no individual feminino.

#### Federação Internacional de Ginástica (FIG)

Em 1881, o belga Nicolas Cupérus criou a Federação Europeia de Ginástica (FEG), que se tornou em 1921 a Federação Internacional de Ginástica (FIG). O órgão começou a organizar as competições esportivas a partir de 1903.

Inicialmente, os eventos aconteciam a cada dois anos, depois passaram a ser realizados de quatro em quatro anos. Atualmente, a sede da FIG está localizada na cidade de Lausanne, na Suíça.

São funções da FIG, das confederações e federações de ginástica a regulamentação, a gestão e a promoção da ginástica em todas as suas dimensões. Ou seja, essas instituições atuam na definição de regras, calendário de competições e aparelhagem das modalidades esportivas em ginástica. Outra responsabilidade desses órgãos é desenvolver ações que fomentem a ginástica na sociedade.

## Tênis

Tênis é um desporto de origem inglesa, disputado em courts geralmente abertos e de superfícies sintéticas, cimento, terra batida ou relva. Participam no jogo dois adversários ou duas duplas de adversários, podendo ser mistas (homens e mulheres) ou não. O court é dividido em duas metades por uma rede e o objetivo do jogo é rebater uma pequena bola para além da rede (para o campo adversário) com ajuda de uma raquete.

Para marcar um ponto é preciso que a bola toque no solo em qualquer parte dentro do campo adversário duas vezes, fazendo com que o adversário não consiga devolver a bola antes do segundo toque, ou que a devolva para fora dos limites do outro campo. O desporto assim possui aspetos de ataque (bater bem a bola, dificultando a devolução do adversário) e defesa (bom posicionamento no court, antecipação do lance adversário).

O tênis possui um intrincado sistema de pontuação, que subdivide o jogo em jogos e partidas. Grosso modo, um jogo é um conjunto de pontos e uma partida é um conjunto de jogos. Cada jogo tem um jogador responsável por recolocar a bola em jogo: fazer o serviço ou sacar. No tênis de competição, é comum que o jogador que serve faça o seu jogo de serviço, já que tem a vantagem do ataque e dita o ritmo do jogo. Desta forma, uma das estratégias de jogo é tentar inverter esta vantagem durante a troca de bola ou durante a defesa fazer com que o adversário, através de erros, perca os jogos em que está a servir. Ganha o encontro aquele que atingir um número de partidas pré-definido — geralmente duas, sendo de três para os grandes torneios masculinos.

O jogo atual de tênis originou-se no século XIX, na Inglaterra. Muitos historiadores, porém, acreditam que a origem do desporto data do século XII, na França, onde, contudo usava-se a mão para bater na bola. No final do século XVI começou-se a usar raquetes para bater na bola e o jogo passou a ser chamado de "tênis", do francês antigo Tenez, que pode ser traduzido como "segure" ou "receba". O jogo era popular na França e na Inglaterra, onde era praticado em locais cobertos, onde a bola batesse em uma parede. Mais tarde, o jogo seria chamado de "tênis real".

O torneio mais antigo de tênis no mundo, o Torneio de Wimbledon, foi realizado pela primeira vez em Londres em 1877.[2] Essa primeira edição gerou um debate sobre a padronização das regras do desporto.

Em 21 de Maio de 1881, a "United States National Lawn Tennis Association" foi fundada para padronizar as regras e organizar as competições. O U.S. National Men's Singles Championship, hoje o US Open de tênis, foi realizado pela primeira vez em 1881, em Newport, Rhode Island. O torneio feminino se estabeleceu em 1887. O desporto também era popular na França, com o Aberto da França datando de 1891. Assim, Wimbledon, o US Open, o Aberto da França e o Aberto da Austrália (de 1905) tornaram-se os eventos de maior prestígio no tênis, algo que se mantém até hoje. Juntos, esses torneios são chamados de Majors ou Slams (termo retirado do baseball).

As regras mais abrangentes foram promulgadas em 1924, pela Federação Internacional das Regras de Tênis, hoje conhecida como Federação Internacional de Tênis, e se mantém até os dias atuais, com a principal alteração sendo a adição do tie-break, desenvolvido por Jimmy Van Alen. No mesmo ano, o desporto se retirou dos Jogos Olímpicos, tendo retornado somente em 1984, como um evento promocional. O sucesso do evento foi tão grande que o COI decidiu reintroduzir o tênis como um desporto olímpico na edição de 1988, em Seul. A Copa Davis, a principal competição internacional entre as federações nacionais, existe desde 1900.[3] A versão análoga para as mulheres é a Fed Cup, iniciada em 1963.[4]

Em 1968, após denúncias de lavagem de dinheiro envolvendo tenistas menos expressivos, iniciou-se a era aberta, onde todos os jogadores poderiam competir em todos os torneios. Com o estabelecimento da era aberta, também se iniciou o circuito profissional internacional, aumentando a receita e a popularidade do desporto pelo mundo.

#### Placar de um jogo de tênis

Uma partida de tênis pode ser uma partida de simples (um contra um) ou duplas (dois contra dois). Um sorteio antes do início do jogo define o jogador/dupla que começará servindo e o que começará recebendo o saque. O jogo é dividido em sets/partidapt, games e pontos. O set é ganho pelo primeiro jogador/dupla a atingir 6 games, com dois games, no mínimo, de diferença para o adversário. Caso haja empate no set de 6-6, será disputado um tie-break, no qual o jogador que vencer 7 pontos primeiro, com uma diferença de dois pontos para o adversário, ganha o set. Em caso de diferença menor a dois pontos, segue-se o tie-break até que a diferença seja cumprida. Pode-se também, em casos especiais pré-definidos (sempre no último set do jogo), jogar-se um Super Tie-Break, onde aquele que atingir 10 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos vence a partida.

O game é uma soma de pontos. No mínimo quatro pontos são disputados no game. A contagem é feita por 15-30-40-game. Caso chegue-se a uma contagem de 40-40, o jogador que vencer dois pontos seguidos vence o game. O ponto começa a ser disputado quando o jogador que está sacando joga a bola para o outro lado da rede, de modo que ela caia dentro da área de serviço. São duas tentativas para se iniciar o ponto, caso contrário perde-se o ponto. Perde-se o ponto quando: a bola não ultrapassa a rede; a bola pinga fora dos limites da quadra; a bola pinga duas vezes dentro de um dos lados da quadra. Somente a raquete pode tocar a bola (exceto no saque, onde o lançamento da bola é feito com as mãos).

### Raquete

#### Raquete de tênis e 2 bolas

Em 1583, surge a primeira raquete com encordoamento vertical, como as de hoje, em substituição à transversal. A raquete desenvolvida pelo neerlandês Mitelli, em 1675, tem o cabo mais longo em relação à área de impacto. O aparecimento da raquete com cabo liso, em 1891, ajuda a evitar as habituais torções no pulso. No fim do século XIX, acontece uma grande revolução no formato: o lançamento dos primeiros modelos ovais. A área de batida das bolas também se renova. Os minúsculos quadrados do encordoamento se multiplicam. Inspirada em instrumentos musicais italianos, a raquete de 1930 é apresentada com um novo desenho.

Esse desenho ficou conhecido por ter uma aparência de "panelões", raquetes com cabo metálico e área de impacto maior para facilitar o jogo. Hoje em dia, a raquete mais moderna tem a abertura na armação que reduz a resistência do ar, a área de batida é menor e a corda mais fina.

A superfície de contato deve ser plana e ser formada por um padrão de cordas cruzadas conectadas à moldura da raquete. O padrão de encordoamento deve ser uniforme. As raquetes não devem exceder 73,7 cm de comprimento, incluindo o cabo; 31,7 cm de largura. A superfície de contato com a bola não deve exceder 39,4 cm de comprimento e 29,2 cm de largura. A raquete, incluindo o cabo e as cordas, não deve conter qualquer dispositivo que possa mudar o formato dela, ou para alterar a distribuição de peso, ou qualquer outro meio que possa interferir no desempenho do atleta.

### Court, campo ou quadra

#### Dimensões de um court de tênis

O tênis é jogado numa superfície plana retangular, geralmente de relva, terra batida ou piso rápido. O court tem 78 pés (23,77 m) de comprimento, 27 pés (8,23 m) de largura para partidas singulares e 36 pés (10,97 m) para partidas a pares. Algum espaço adicional em torno do court é requerido para que jogadores possam alcançar bolas profundas. Uma rede é esticada a meio do court em toda a sua largura, paralela com as linhas de base, dividindo-a em duas partes iguais. A rede tem 3 pés e 6 polegadas (1,07 m) de altura nas extremidades, e 3 pés (914 mm) de altura ao centro. As linhas nas extremidades das quadras são chamadas linha de base e as linhas laterais são chamadas de margem. Duas linhas, uma em cada lado da quadra, estão posicionadas a 6,4 m da rede. Estas são as linhas de serviço. A área entre a rede e a linha de serviço é dividida ao meio, paralelamente às laterais, partido do ponto mais baixo da rede.

Há três tipos principais de courts, dependendo dos materiais usados para a superfície da mesma. Cada superfície fornece uma diferença na velocidade e no salto da bola de ténis.

#### Clay / Terra batida

O court de terra batida é composto por terra e argila, coberta com pó de tijolo (saibro), um piso que torna o jogo um pouco mais lento. As bolas saltam relativamente altas e mais lentamente, fazendo com que seja mais difícil que um jogador bata um tiro indefensável. Em courts de argila, as linhas de chamada são facilmente visíveis porque a bola deixa uma marca no solo. O Torneio de Roland Garros disputa-se em courts deste tipo.

#### Hard court/ Piso rápido

Este tipo de court abrange muitas superfícies diferentes, variando do cimento, tartan ou asfalto até superfícies de madeira ou relva artificial semelhante a AstroTurf. É um piso de jogo rápido mas de fácil execução técnica, devido ao seu piso regular. Os ressaltos baixos fazem com que as jogadas sejam curtas e poderosas; jogadores do tipo serviço-rede têm vantagem neste tipo de superfície.

#### Grass / Relva

Como o próprio nome indica, é feito de relva. É o piso mais rápido do ténis, caracterizando-se pela irregularidade do ressalto da bola (dependendo de quão saudável a relva é e de quão recentemente foi cortada). Os grandes vencedores nesta superfície jogam ao estilo serviço e volley, como Pete Sampras. O Torneio de Wimbledon é jogado nesta superfície.

#### Torneios

Os torneios de ténis geralmente são separados por gênero e número de inscritos. Boa parte dos torneios é composto pelos singulares masculinas e femininas e duplas masculinas e femininas. Os torneios são organizados pela ATP, WTA, ITF ou por outras organizações.

#### Grand Slam

##### Troféus do Torneio de Wimbledon

Partida entre Nikolay Davydenko e David Nalbandian no Roland Garros de 2006

O Grand Slam é a sequência dos quatro principais torneios do mundo: Roland Garros (França), Wimbledon (Inglaterra), US Open (Estados Unidos) e Aberto da Austrália.

A expressão Grand Slam veio de uma associação com outro desporto, o baseball. Quando uma equipa consegue completar de uma só vez as quatro bases, ela provoca um "grand slam" (grande barulho) no estádio — ninguém se cansa de aplaudir a incrível jogada. No ténis, quem vence os quatro maiores torneios consegue um fato tão raro quanto completar as quatro bases sucessivas no baseball, daí a comparação. O maior vencedor de Grand Slams é o espanhol Rafael Nadal com 21 títulos. Vencer os quatro Grand Slams numa única temporada é um fato muito raro.

## Judo

O judo é uma arte marcial japonesa, praticada como desporto de combate desde 1882. Sua primeira participação nas Olimpíadas foi em 1964, em Tóquio. Contudo, o judo foi oficialmente incluído somente nas Olimpíadas em 1972.

Esse desporto de defesa pessoal tem como objetivos melhorar a coordenação motora, concentração, físico, autoconfiança, espírito e a mente.

Atualmente, o judo é um do desporto mais praticado no mundo, por adultos, crianças e idosos.

O judo foi criado em 1882 no Japão pelo mestre Jigoro Kano. No mesmo ano, ele criou o Instituto Kodokan, que ensinava as técnicas e a filosofia associada ao desporto.

Para criar essa arte marcial, Jigoro Kano reuniu alguns elementos de outras artes marciais ancestrais e, pouco depois de ser criado, o judo foi oficializado no Japão.

Em grande parte, o judo é derivado das técnicas utilizadas em outros desportos de combate, como Jiu-Jitsu, que utiliza o corpo para atacar seu oponente e se defender.

Jigoro Kano, estátua no Japão

Estátua de Jigoro Kano na frente do Escritório Internacional da Kodokan, Tóquio, Japão

Fundação da primeira escola de Judo

A primeira escola de judo foi criada no Japão por seu fundador, Jigoro Kano: a Kodokan.

Além de desenvolver técnicas de combate do desporto, o fundador aliou essa arte marcial com a filosofia ippon-shobu (luta pelo ponto perfeito).

Dessa forma, ele desenvolveu 8 princípios básicos relacionados com boas ações dos indivíduos:

Cortesia, para ser educado no trato com os outros;

Coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura;

Honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;

Honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;

Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta;

Respeito, para conviver harmoniosamente com os outros;

Autocontrole, para estar no comando das suas emoções;

Amizade, para ser um bom companheiro e amigo.

Judo no Brasil

No Brasil, essa arte marcial chegou no início do século XX com a imigração japonesa no país. A partir de 1920, algumas academias de judo foram criadas na cidade de São Paulo.

Inicialmente, a prática não foi muito aceita. A partir de 1930 o judo começou a ser mais reconhecido e, somente em 1969, foi institucionalizado, com a criação da Confederação Brasileira de Judo (CBJ).

#### Criação da Confederação Brasileira de Judo (CBJ)

A CBJ foi fundada em 18 de março de 1969 no Rio de Janeiro. Ela permitiu o desenvolvimento do judo no Brasil, administrando e organizando as práticas e campeonatos esportivos da modalidade.

Atualmente, possui federações nos 27 estados do país e mais de um milhão de praticantes em território brasileiro. Por conta do trabalho da Confederação e da expansão do desporto no país, o Brasil foi conquistando diversas medalhas. Em 2012, o judo tornou-se o desporto brasileiro com maior número de medalhas nos Jogos Olímpicos. O lema da Confederação Brasileira de Judo é: “Preparados para Vencer”. Os movimentos do judo são baseados em técnicas que envolvem diversas partes do corpo, tais como: pés, braços, pernas e quadris.

Os golpes estão divididos em dois grandes grupos:

1. Nage-waza: técnicas que acontecem em pé e que envolvem movimentos com os braços, as pernas e o quadril.

Golpe de judo em pé

Golpe de judo em pé nos Jogos Olímpicos Rio 2016. Foto: Márcio Rodrigues/MPIX/CBJ

Dentre elas, temos:

Te-waza: técnicas de braço

Koshi-waza: técnicas de quadril

Ashi-waza: técnicas de perna

Sutemi-waza: técnicas de sacrifício

2. Katama-waza: técnicas que acontecem no chão e que envolvem técnicas de imobilização, de estrangulamento e chave de braço.

Golpes de judo no chão

Golpe de judo no tatame nos Jogos Olímpicos Rio 2016. Foto: Márcio Rodrigues/MPIX/CBJ

Dentre elas, temos:

Ossaekomi-waza: técnicas de imobilização

Shime-waza: técnicas de estrangulamento

Kansetsu-waza: técnica chave de braço

Pontuação no judo

Para vencer a luta, o judoca precisa derrubar o adversário com as costas e ombros no tatame ou imobilizar o adversário durante um período que pode ir até 20 segundos. Atualmente, há dois tipos de golpes que pontuam no judo. Se o atleta completar dois pontos, ele vence a luta.

Wazari: quando o judoca cai de costas no tatame, porém com pouca velocidade. Cada 1 wazari ganha um ponto, ou seja, se o judoca ficar 2 wazari, ele vence a luta.

Ippon: quando o judoca cai perfeitamente de costas no tatame. Este golpe é considerado o 'nocaute' do judo, pois o judoca ganha 2 pontos, vencendo a luta.

Também há o wazari por imobilização. Isso acontece quando o atleta consegue imobilizar o adversário por 10 a 19 segundos.

As lutas têm duração de 5 minutos.

Durante esse período, o combate entre dois judocas deverá apresentar um vencedor. Entretanto, se isso não acontecer, há uma prorrogação, chamada de Golden Score (pontuação de ouro), ou seja, ganha o judoca que conseguir aplicar um golpe (pontuar) ou se o adversário é punido.

Faixas do judo

O judo possui diversas faixas (chamadas de obi) que indicam a graduação do judoca. Vale ressaltar que a prática de judo tem duas etapas de aperfeiçoamento chamadas de Kyu e Dan.

A ordem de faixas do judo (Kyu) possui as seguintes cores: a branca, que é a faixa mais baixa, e a marrom, que é a última faixa do judo, a qual indica muita experiência:

Faixa branca (8º kyu)

Faixa cinza (7º kyu)

Faixa azul (6º kyu)

Faixa amarela (5º kyu)

Faixa laranja (4º kyu)

Faixa verde (3º kyu)

Faixa roxa (2º kyu)

Faixa marrom (1º kyu)

Depois de conquistar a última faixa de Kyu, o judoca passa para as 10 fases do Dan.

Nesse momento de aperfeiçoamento, do primeiro ao quinto Dan, o lutador utiliza uma faixa preta com listras brancas. Cada listra indica um dos Dans (1º a 5º):

1º Dan: faixa preta com uma listra branca

2º Dan: faixa preta com duas listras brancas

3º Dan: faixa preta com três listras brancas

4º Dan: faixa preta com quatro listras brancas

5º Dan: faixa preta com cinco listras brancas

Do 6º ao 8º Dan, o participante usará uma faixa branca e vermelha. Nos últimos níveis, 9º e 10º Dans, a faixa é inteiramente vermelha.



## Equipamentos do judo

O uniforme tradicional do judo é o judogi, composto de calças e blusa branca ou azul. Por cima da blusa, na altura da cintura, a faixa colorida de graduação é amarrada.

No japonês, o termo judo é formado por duas palavras “Ju” (suave) e “Do” (caminho ou via) e significa “caminho suave (ou da suavidade)”. Alguns golpes de judo foram proibidos, como, por exemplo, golpes no rosto, pois estes podem afetar a saúde dos envolvidos.

Além do judo, muitos outros desportos de combate atravessaram fronteiras e atualmente possuem adeptos no Brasil e no mundo. Todos eles possuem diferenças de golpes, regras, movimentos e técnicas.

## Desportos de neve

Hoje encontram-se divulgados por todo o mundo. As maiores potências mundiais nos vários desportos de inverno são naturalmente os países que dispõem de condições naturais no inverno para a sua prática, nomeadamente os da América do Norte, Europa Central e do Norte, China, Japão, Coreia e Ásia Central.

### Biatlo

O biatlo (do latim bi, «dois», e grego antigo athlon, «concurso, prova») é uma prova que combina duas disciplinas. Habitualmente refere-se à combinação de esqui de fundo e tiro desportivo com carabina. A prática de alto nível de biatlo é regulamentada pela União Internacional de Biatlo que organiza as competições principais. Embora considerada como modalidade de esqui, é totalmente autónomo da Federação Internacional de Esqui.

### Combinado nórdico

O combinado nórdico é um desporto que combina dois tipos de provas: o salto de esqui e o esqui de fundo. Está no programa dos Jogos Olímpicos de Inverno. Um praticante deste desporto é chamado "corredor do combinado nórdico"[1]. Este desporto tem origem na Noruega e associa-se aos saltos de esqui, que exigem força física e domínio técnico, ao esqui de fundo, que exige resistência. É verosímil que a sua prática seja vista como um ritual de iniciação das crianças ao mundo dos adultos, graças às características deste desporto.

### Snowkite

O snowkite usa um papagaio de tração com uma prancha de snowboard ou esquis.

O snowkite é a variante de kitesurf em desportos de inverno, em que a prancha de surf é substituída por um snowboard ou esquis. Os praticantes deste desporto podem atingir velocidades de 70 km/h

Quando é praticado em montanha, uma das principais diferenças deste desporto em relação aos similares que não são praticados na neve (kitesurf, kite buggy, ...), é o terreno acidentado que se encontra no meio montanhoso, que perturba os fluxos

de ar que se tornam mais instáveis que no mar, tanto em variação de intensidade como de direção, e que complicam o manejo do papagaio.

### Speed riding

Speed rider com um papagaio de 10 m<sup>2</sup>.

O speed riding é um desporto que associa o esqui, o parapente e o paraquedismo e que se descreve pela descida de pistas com neve com um par de esquis, uma cadeira de pano e um papagaio e que alterna o voo e o deslizamento pela neve, para chegar a locais que não são acessíveis pelos meios tradicionais.

### Woopy jump

O Woopy Jump é «primo» do speed riding pois usa o ar insuflado para prolongar os saltos de esqui e snowboard. É assim um cruzamento de desporto de deslizamento e aéreo. Foi criado por Laurent de Kalbermatten e é recém-chegado ao leque de atividades desportivas de inverno, pelo que é pouco conhecido.

### Airboard

O airboard é um tipo de luge insuflável sobre o qual se descem encostas de neve, com a cabeça para a frente.

### Monoesqui

O Monoesqui é uma variante de esqui, e também o nome da prancha utilizada para praticar este desporto. Tal como no snowboard, no monoboard e no skwal, os dois pés do praticante estão presos numa só prancha. Sobre um monoesqui, os pés estão posicionados lado-a-lado e apontam na mesma direção que a prancha. Utilizam-se fixações padrão de esqui ou de snowboard do tipo alpino, fixas.

O monoesqui é uma prancha que permite deslizar tanto na neve lisa como num campo de obstáculos do tipo lombas. É polivalente por excelência.

Como pode ser utilizado na posição sentada, o monoesqui é utilizado por pessoas com deficiências motoras de vários graus, e há provas nos Jogos Paralímpicos de Inverno com esta prancha. Houve provas de demonstração nos Jogos Paralímpicos de Inverno de 1984 e começou a fazer parte das provas medalhadas nos Jogos Paralímpicos de Inverno de 1988.

### Raquete de neve

A raquete de neve, também chamada simplesmente raquete, é o nome dado a um calçado para caminhadas sobre a neve de fraca consistência, que distribui o peso da pessoa sobre uma área maior para que os pés não afundem completamente na neve. Este modo de deslocação é originário da América do Norte e da Sibéria Oriental e há vestígios arqueológicos que datam o seu uso muito antigo. Como atividade desportiva é usado em passeio à semelhança dos esquis, em lazer, em passeios por florestas ou nas estâncias de desportos de inverno.

### Salto de esqui

Os saltos de esqui (ou saltos de esquis) são um desporto de inverno no qual os esquiadores descem uma rampa para descolar (o trampolim) tentando aterrar o mais

longe possível. Além do comprimento do salto, os membros do júri que avalia as provas conferem pontos pelo estilo do salto, posição do esquiador e perfeição da aterragem. Os esquis usados são longos e largos. O salto de esqui é uma das provas do combinado nórdico.

## Esqui alpino

O esqui alpino é um desporto de deslizamento que consiste na utilização de esquis para descer uma pista coberta por neve.

Há quatro categorias no esqui alpino com provas de alto nível disputadas todos os anos de novembro a março na Copa do Mundo de Esqui Alpino e que fazem parte do programa dos Jogos Olímpicos de Inverno e do Campeonato do Mundo de Esqui Alpino. As corridas são feitas em contrarrelógio, em que o esquiador luta contra o cronómetro para percorrer um percurso delimitado e saindo quando abre uma portinhola. O percurso é delimitado por marcas/estacas flexíveis e é obrigatório passar por pontos determinados, tocando em todos eles.

A modalidade é disputada por homens e mulheres, nas categorias: downhill, slalom, slalom gigante, supergigante. É o espaço de passagem obrigatória que diferencia as categorias desta modalidade:

No downhill a largura da passagem é grande, permitindo atingir velocidades elevadas, na ordem dos 120 km/h.

Já no slalom supergigante, no slalom gigante e no slalom essa distância é menor, respetivamente, o que vai aumentando a dificuldade do competidor.

## Esqui-alpinismo

O esqui-alpinismo é uma variante de esqui alpino mais próxima da natureza, pois não utiliza meios mecânicos de subida, mas sim esquis com pele de foca na subida para depois descer as encostas com um estilo alpino.

O esqui-alpinismo não deve ser confundido com o Esqui de passeio que é um termo genérico para se referir ao Esqui-alpinismo como ao #Esqui de fundo

## Esqui acrobático

O esqui acrobático é uma forma de esqui que faz parte dos Jogos Olímpicos de Inverno, e que compreende várias categorias: o salto, o half pipe, as lombas, as lombas paralelas, o ballet o ski cross. Este desporto foi reconhecido pela Federação Internacional de Esqui em 1979.

As primeiras notas da prática de esqui acrobático datam da década de 1920 com o alemão Fritz Ruel que ensaiava figuras da patinagem, mas com esquis colocados nos pés, mas foi só na década de 1960 que esta variante do esqui teve popularidade, sobretudo no continente norte-americano onde muitos espetáculos de carácter de exibição têm lugar, com provas de saltos e de lombas, enquanto no continente europeu se organizam verdadeiras competições.

## Esqui Freestyle

O esqui freestyle é uma disciplina do esqui alpino considerada como desporto radical. É frequentemente confundida com o esqui acrobático (chamado «freestyle

skiing» em inglês), e trata-se de uma nova disciplina aparecida no final da década de 1990, fruto da junção de várias disciplinas como o esqui acrobático, o half-pipe e os saltos de esqui acrobáticos.

O esqui freestyle é praticado em zonas especiais chamadas snowparks ou fora de pista (caso em que chama «backcountry»). Consiste em efetuar figuras a partir de estruturas em neve ou em metal.

O esquiador que pratica o esqui freestyle é chamado «freestyler», ou mais geralmente «rider».

### Esqui freeride

O esqui freeride consistiu originalmente na prática de qualquer meio de deslizamento na neve (esqui, snowboard, BTT, motocicleta, moto de neve, etc.) fora de qualquer quadro formal, geralmente associado ao prazer de percorrer os grandes espaços naturais virgens, da tomada de riscos e da ausência de competição. O freeride de qualquer natureza é um desporto radical que exige um intenso esforço físico. Hoje o freeride é disputado como qualquer outro desporto radical, com competições.

### Esqui de velocidade

O esqui de velocidade ou quilómetro lançado (abrev. KL) é um desporto de inverno da família do esqui alpino e que consiste em descer uma pista de neve o mais rápido possível com a ajuda de esquis. O regulamento desportivo não tem por objeto senão assegurar a segurança do esquiador ou «KLista» e a verdade desportiva. O esqui de velocidade é o desporto não motorizado onde são atingidas as mais altas velocidades, excluindo o paraquedismo. Presentemente o recorde do mundo para homens é de 251,4 km/h, conseguido por Simone Origone, e para mulheres é de 242,59 km/h por Sanna Tidstrand. Para reduzir a resistência ao ar os esquiadores de velocidade utilizam trajes de látex ou poliuretano bem como capacetes aerodinâmicos.

Desporto de demonstração nos Jogos Olímpicos de Inverno de 1992, desde aí não pertence ao programa olímpico. O esqui de velocidade, para a Federação Internacional de Esqui, articula-se em torno de duas competições internacionais: os campeonatos do mundo de esqui de velocidade que se disputam a cada dois anos e a taça do mundo de esqui de velocidade, que se realiza todos os anos. Há também competições nacionais, pontuais e/ou profissionais para tentar bater recordes de diversos tipos.

Utilizam-se esquis especiais com comprimento máximo de 2,4 m, largura máxima de 10 cm e peso máximo de 15 kg cada par. Os bastões são dobrados para se ajustar ao corpo e devem ter comprimento mínimo de 1 m.

É praticado em pistas de 1 km especialmente concebidas. Há aproximadamente umas 30 pistas por todo o mundo, muitas delas a grande altitude para reduzir a resistência do ar. Os primeiros 300-400 metros são utilizados para ganhar velocidade, e a maior velocidade é alcançada nos seguintes 100 metros. Os últimos 500 metros são utilizados para reduzir a velocidade. A velocidade é medida apenas entre os 400 e os 500 metros.

## Esqui de fundo

O esqui de fundo é um desporto de inverno da família do esqui nórdico, popular sobretudo na Europa do Norte, Canadá, Rússia e Alasca. Deste desporto desenvolveram-se outras disciplinas como o salto de esqui, o combinado nórdico e o biatlo (que reúne o tiro desportivo e o esqui de fundo). Este desporto pratica-se em locais com pouco declive ou mesmo planos, sobre a neve.

É um desporto olímpico desde os Jogos Olímpicos de Inverno realizados em 1924, e é regulado pela Federação Internacional de Esqui (FIS), que gere as diversas competições que preenchem o calendário invernal: o Campeonato do Mundo de Esqui Nórdico (todos os anos exceto os anos de Jogos Olímpicos de Inverno), a Copa do Mundo de Esqui de Fundo (desde 1982) e a Copa Marathon (desde 1999 em colaboração com a Worldloppet).

## Skijöring

Praticante de skijöring com tração por cães. Skijöring (pronunciado skē-jör-in) é um desporto de inverno que consiste em que uma pessoa com um esqui seja arrastado por um cavalo, ou cães, ou também por um veículo motorizado. O nome para este desporto provém da palavra norueguesa skikjøring, que significa esqui manejado. A sua variante equestre foi desporto de exibição dos Jogos Olímpicos de Inverno de 1928.

Os esquis não devem ultrapassar 1,50 m de comprimento nem incomodar os animais (no caso de tração animal ser usada). Este desporto é praticado em neve dura, em percurso fechado, sobre pistas ou mais raramente em caminhos.

## Skwal

O skwal é um dos muitos desportos de deslizamento derivados do esqui.

Chama-se skwal à prancha usada para este desporto, e que é similar à prancha de snowboard ou monoski, onde os dois pés se encontram presos à mesma prancha. A particularidade da posição do skwal deve-se ao facto de os dois pés estarem um em frente do outro, sobre uma linha que segue a direção da prancha. Esta difere da posição sobre a prancha de snowboard (onde os pés estão em posição transversal em relação à posição da prancha) e sobre um monoesqui (onde os pés estão lado a lado). Contrariamente ao praticante de snowboard, o praticante de skwal está de frente na prancha, o que o aproxima da posição do esquiador.

## Snowboard

O snowboarding, surf da neve ou prancha de neve veja-se prancha de neve,[8] é um desporto de deslizamento sobre a neve. O equipamento é composto por uma prancha de snowboard (snowboard em inglês significa «prancha de neve»), um par de fixações (há muitos tipos diferentes) e um par de botas adaptadas (boots). A posição sobre a prancha é inspirada pela dos praticantes de surf: de perfil, com os pés de lado, um atrás do outro.

## Snowscoot

O snowscoot é um desporto de inverno nascido na década de 1990, e que se pratica deslizando sobre a neve com ajuda de um motor.

O snowscoot é um desporto de descida e pratica-se no mesmo ambiente que o esqui alpino ou o snowboard, em estâncias de esqui ou fora de pista, e em todas as condições de neve.

O snowscoot usa uma máquina composta por um motor e duas pranchas diferentes, semelhantes às do snowboard, com um volante.

## Telemark

O telemark é a técnica ancestral do esqui alpino. A descida é feita com o calcanhar livre, ao contrário das restantes disciplinas do esqui, o que permite executar as viragens com um estilo que é conhecido como "viragens telemark". As viragens telemark são feitas com uma flexão do interior da perna. Tal proporciona uma liberdade de movimentos maior, mas também um maior desafio, devido à complexidade, quando comparado com o esqui mais habitual. Trata-se de uma das mais antigas disciplinas do esqui, tendo sido inventada em 1868 por um carpinteiro do condado de Telemark na Noruega, chamado Sondre Norheim (1825-1897), que foi o pioneiro do esqui moderno.

As provas dividem-se normalmente em "sprint", "slalom gigante" e "clássico". Todos os anos ímpares existe um Campeonato do Mundo de Telemark, desde 2005, organizado pela Federação Internacional de Esqui.

## Snowboard de passeio

O snowboard de passeio é um desporto de inverno que consiste em praticar snowboard sem utilizar meios mecânicos de subida, à semelhança do esqui de passeio.

Os snowboards mais adaptados para esta prática são os do tipo "freeride" ou "swallow tail" ("cauda de andorinha") porque as pranchas são ideais para percursos fora de pista.

## Hóquei no gelo

O hóquei no gelo ou hóquei sobre o gelo, por vezes chamado apenas hóquei, é um desporto de equipa no qual a competição se desenvolve sobre uma pista de gelo especialmente preparada, com o objetivo de marcar golos, enviando um disco de borracha vulcanizada (puck) para o interior da baliza da equipa adversária. As equipas têm um guarda-redes (goleiro) e cinco jogadores de campo, todos deslocando-se sobre patins e equipados com um taco (stick), de ponta curva, o único meio permitido para movimentar o puck. O hóquei no gelo é originário do Canadá e desenvolveu-se em finais do século XIX na América do Norte. é um desporto de grande velocidade, chamado por vezes «o mais rápido do mundo».

O hóquei no gelo é um dos poucos desportos que permitem a troca de jogadores (ilimitadamente) enquanto o jogo ainda está em progresso. É também um desporto muito violento e agressivo, embora pesados equipamentos de proteção sejam utilizados, diminuindo o número de lesões. Brigas entre jogadores - embora contra as regras - são muito comuns nas partidas de hóquei.

O Canadá é o maior vencedor de competições internacionais de hóquei no gelo do mundo - como o Campeonato Mundial e nos Jogos Olímpicos. O desporto também é muito popular nos Estados Unidos (maioritariamente na região Nordeste e Centro-Norte do país), nos países nórdicos, Rússia, países da Europa Central, países bálticos, e em

menor escala, em outros países de clima temperado. No Canadá, nos Estados Unidos e na Rússia, o hóquei no gelo é chamado simplesmente de "hóquei". O hóquei no gelo pode ser praticado ao ar livre num dia frio, ou durante o ano inteiro, até mesmo no verão, em estádios especializados.

Em 1920, o Campeonato Internacional de Hóquei no Gelo foi criado. Este campeonato é organizado todos os anos no inverno, pela Federação Internacional de Hóquei no Gelo. Os maiores campeões são a Seleção do Canadá de Hóquei no Gelo, que venceu o campeonato 23 vezes, a Seleção da União Soviética de Hóquei no Gelo, que venceu 22 vezes, e a Seleção da Suécia de Hóquei no Gelo, que venceu sete vezes.

### Hóquei em luge

O Hóquei em luge é um desporto para pessoas com necessidades especiais com origem no hóquei sobre o gelo e que é praticado por pessoas com deficiências motoras.

O hóquei em luge respeita as mesmas regras que o hóquei no gelo, com adaptações que têm em conta a deficiência dos jogadores.

Os atletas estão sentados sobre um luge fixado sobre duas lâminas de patins.

### Hóquei subaquático no gelo

O hóquei subaquático no gelo é um desporto pouco praticado e muito perigoso, que consiste em jogar hóquei em lagos gelados, debaixo de água. Os jogadores movimentam-se em apneia debaixo do gelo, equipados com fatos de mergulho, barbatanas, e máscara, movimentando um disco. O disco é leve e está sempre "colado" à superfície do gelo. Os jogadores nadam de costas, tentando colocar o disco nas balizas, também subaquáticas, e as equipas são de dois jogadores. Cada jogador faz apneias de cerca de 30 segundos, antes de ter de vir à superfície respirar.

### Patinagem artística

A patinagem artística ou patinação artística é um dos tipos de patinagem. É em simultâneo um desporto e uma arte executada sobre uma pista de gelo (que pode ser de gelo artificial) em que o equipamento utilizado consiste em patins de gelo. Também se pode executar fora do gelo com patins de rodas ou patins em linha, numa variante estival. O objetivo é executar uma série de figuras como passos, piruetas e saltos, sobre uma base musical, sendo os atletas avaliados no final por um júri especializado que classifica a dificuldade e a perfeição dos movimentos executados através de "nota artística" e "nota técnica".

A palavra «patim» vem grego antigo πᾶτεῖν [patein] e significa «andar». O termo «skate» vem do neerlandês «schaats», que significa osso da perna».

A patinagem artística no gelo tem uma prova individual masculina, uma prova individual feminina, e uma prova de pares (mistos), além de uma prova de dança de pares (mistos), sendo as quatro disciplinas olímpicas. A patinagem sincronizada não faz parte do programa olímpico. O desporto faz parte dos Jogos Olímpicos de Inverno desde o início em Chamonix, em 1924. Também fez parte dos Jogos Olímpicos de Verão de 1908 e Jogos Olímpicos de Verão de 1920. A pioneira foi a lendária Sonja Henie.

A patinagem artística no gelo é particularmente popular na América do Norte, na Europa e na Ásia. É também um desporto muito apreciado pelo público feminino.

## Patinagem de velocidade

A patinagem de velocidade de pista longa é uma forma de patinagem onde os praticantes têm como intuito percorrer uma distância fixa em pista tão rapidamente quanto possível, utilizando patins com lâmina para deslizar sobre o gelo.

Este desporto foi fundado pela União Internacional de Patinagem. É um desporto olímpico desde os Jogos Olímpicos de Inverno em 1924 realizados em Chamonix (França).

As provas disputam-se numa pista de 400 metros de comprimento, similar a uma pista de atletismo, com duas retas e duas curvas. Os participantes competem dois a dois, em contrarrelógio, cronometrando-se o tempo que decorre para cada um percorrer a distância fixa. Quando terminam o percurso, ganha o que o fez no menor tempo.

Uma das características mais atrativas destas corridas é que em cada volta os dois participantes devem trocar de pista, de modo que o que for pela pista interior deve passar para a exterior e vice-versa. Assim, ambos percorrem a mesma distância no mesmo número de voltas. A pista interior e exterior está separada por pequenos cones, exceto na zona onde deve fazer-se a troca de pista. Em algumas situações tal troca pode dar lugar a acidentes em que os corredores chocam, pelo que deverão ambos estar atentos.

Nos Jogos Olímpicos disputam-se 12 provas, sendo 6 para homens e 6 para mulheres. Os homens têm corridas de 500 metros, 1000 metros, 1500 metros, 5000 metros, 10000 metros e perseguição por equipas. As mulheres disputam as provas de 500 metros, 1000 metros, 1500 metros, 3000 metros, 5000 metros e perseguição por equipas. Nas provas de 500 metros os participantes devem realizar duas corridas, sendo somados os tempos de ambas para calcular o tempo total da prova. No resto das distâncias cada participante só disputa uma corrida.

A prova de perseguição por equipas é de recente criação, e disputou-se pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Turim em 2006. É parecida com a perseguição por equipas do ciclismo em pista. As equipas são de três patinadores cada, que trocam de posição ao longo da prova, e no final o tempo da equipa é o do terceiro elemento a cruzar a meta.

Na história da patinagem de velocidade houve grandes estrelas, que ganharam muitas medalhas e bateram muitos recordes impressionantes. O norte-americano Eric Heiden, por exemplo, venceu cinco medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Lake Placid 1980, o norueguês Johan Olav-Koss, grande estrela nos Jogos Olímpicos de Lillehammer 1994, e a norte-americana Bonnie Blair, dominadora das provas curtas em Lillehammer, ou Lydia Skoblikova, que ganhou quatro medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Innsbruck 1964.

Além da patinagem de velocidade há outra modalidade com nome semelhante, e que também é desporto olímpico, e que é a Patinagem de velocidade de pista curta.

## Bobsleigh

O bobsleigh, bobsled ou bobsledge é um desporto de inverno no qual equipas de duas ou quatro pessoas realizam, por meio de um trenó, descidas cronometradas



numa pista de gelo sinuosa e estreita especialmente construída para a competição. O trenó é movido pela força da gravidade, e pode atingir velocidades de até 150 km/h.

Desde 1924, o bobsleigh faz parte dos Jogos Olímpicos de Inverno, como competição para equipas masculinas de quatro pessoas. Em 1932, foi adicionada uma segunda modalidade, para equipes compostas por dois homens.

Em 2002, foi pela primeira vez admitida a participação de mulheres entre os membros das equipes. Em 2006, foi introduzida modalidade para equipas de duas mulheres.

As grandes competições internacionais de bobsleigh são todas dirigidas pela Federação Internacional de Bobsleigh e de Tobogganing (FIBT, criada em 1923) e as competições nacionais por federações próprias de cada país. A competição de maior prestígio são os Jogos Olímpicos de Inverno.

Esta modalidade desportiva teve origem em finais do século XIX no seio da comunidade britânica de St Moritz, no Cantão dos Grisões, Suíça. Para que não houvesse acidentes entre praticantes de descida em carro e os peões ou caminhantes pelo espaço de neve nas pistas em redor da cidade, foi decidido criar uma pista própria em 1871: esta pista chama-se Cresta Run, e continua hoje operacional, tendo já acolhido pro duas vezes os Jogos Olímpicos, e não precisa de refrigeração artificial. O primeiro clube de bobsleigh foi criado em St. Moritz em 1897, e em 1902 foi construída a primeira pista fora desta cidade.

As principais potências da modalidade são a Suíça e a Alemanha, e por vezes outras seleções juntam-se-lhes nos melhores resultados, como a Áustria, a Itália, o Canadá, os Estados Unidos, a Rússia, a Letónia e a França.

## Luge

Um luge é uma espécie de trenó no qual um atleta se senta para deslizar sobre a neve ou sobre o gelo. É diferente do trenó usado no skeleton.

Ainda que as corridas de trenós sejam muito antigas e se encontrem registos em documentos com vários séculos em países como a Noruega, o luge como desporto organizado e submetido a regras aparece no final do século XIX. Considera-se como ponto de arranque uma competição que teve lugar em Davos, Suíça, em 1883, onde se reuniram participantes de sete países. Em 1955 estrearam os campeonatos mundiais de luge e nove anos depois a modalidade passou a integrar o programa dos Jogos Olímpicos de Inverno.

O trenó que se usa no luge é uma pequena armação, em sua origem de madeira, atualmente de metal, provido de patins afiados na base. Não tem travões nem timão, e o piloto vai deitado com a face para cima, com os pés na frente e a cabeça atrás. Essa posição é diferente da do praticante de skeleton, que se deita de cabeça para baixo e olhando para a frente. O piloto controla a descida do luge e as mudanças de direção são feitas mediante bridas unidas à parte dianteira, ou inclinando o peso do seu próprio corpo. A diferença em relação ao bobsleigh é a saída, que se efetua com o piloto já colocado no trenó, e por isso a saída é mais lenta, pois não pode tomar tanto impulso.

## Motociclismo no gelo

O motociclismo no gelo é uma disciplina de competição motorizada que consiste numa adaptação ao gelo do speedway. Há quem o chame de «Speedway no gelo», traduzindo diretamente de «ice speedway», um nome da modalidade em inglês.

Um campeonato mundial de motociclismo no gelo reconhecido pela Federação Internacional de Motociclismo decorre desde 1966. A União Soviética, e depois a Rússia, dominam a história da modalidade. Os países nórdicos, Suécia e Finlândia principalmente, têm pilotos entre os melhores. A República Checa, a Alemanha, a Polónia, o Cazaquistão e os Países Baixos também conseguem em geral excelentes posições nas provas internacionais. Em 2004, sete pilotos russos figuravam entre os dez melhores no final da época, sendo as outras posições do top-10 ocupadas por um finlandês, um sueco e um alemão.

## Skeleton

Skeleton é um desporto olímpico de inverno que, com o bobsleigh e o luge, representam distintas modalidades de descida em trenó. O skeleton é a mais antiga das três e tal como as outras pratica-se numa pista fixa e delimitada, mas com o corpo de barriga para baixo e cabeça para a frente.

Disputa-se no sistema de contrarrelógio. A pista tem no mínimo 1200 m de comprimento e um desnível máximo de 12%. As velocidades atingidas são da ordem dos 120 a 140 km/h, em função da pista. Em certas curvas, a força de aceleração sofrida pelo atleta pode chegar a 5g.

## Curling

O curling é um desporto olímpico coletivo praticado em uma pista de gelo cujo objetivo é lançar pedras de granito polido o mais próximo possível de um alvo, utilizando para isso a ajuda de varredores. O seu nome tem origem no verbo em inglês "to curl", que significa "girar", e é devido ao facto de as pedras serem levemente giradas no ato do lançamento, descrevendo uma trajetória em forma de parábola.

Criado por volta do século XVI na Escócia, o curling teve as primeiras regras elaboradas em 1838. Disseminado pelo mundo através de imigrantes escoceses, o curling é hoje em dia praticado principalmente no Canadá. Em Jogos Olímpicos de Inverno, teve sua primeira aparição em Chamonix 1924, embora esta só tenha sido considerada oficial em 2006. Depois de três aparições como desporto de demonstração, o curling voltou ao programa olímpico em Nagano 1998, sendo disputado até os dias atuais.

As equipas são compostas por quatro jogadores, sendo cada um responsável por lançar duas pedras em cada end, como é chamada cada subdivisão de uma partida. Após o lançamento, os outros jogadores podem varrer o gelo com o objetivo de diminuir o atrito entre a pedra e pista, fazendo-a parar mais longe. Os jogos são disputados, de modo geral, em dez ends, podendo terminar antes se uma das equipas desistir ou for matematicamente eliminada. A pontuação só é determinada ao final do end, e apenas uma equipa pode pontuar em cada etapa. A equipa faz um ponto para cada pedra localizada mais próxima ao centro do alvo que qualquer uma das pedras adversárias.

O curling possui duas variantes. Na disputa de duplas mistas, a principal mudança é a presença de duas pedras posicionadas antes do início do end. Na modalidade em cadeira de rodas, disputada em Jogos Paraolímpicos de Inverno desde Turim 2006, as pedras são lançadas com o jogador parado (geralmente com a ajuda de um bastão) e o ato de varrer não é permitido.

As competições mais importantes do desporto são o Campeonato Mundial e os Jogos Olímpicos de Inverno. Entre os países lusófonos e sul-americanos apenas o Brasil possui seleção nacional, que participa desde 2009 de um desafio continental em busca de vaga no Campeonato Mundial.

## Importância do desporto

A atividade física ou desporto é determinada como “qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso”.

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para um comportamento saudável e bem-estar das pessoas. Como já foi referido, a atividade física é benéfica para o estado de saúde da pessoa que pratica bem como para os seus membros que a constituem.

Desta forma podemos afirmar que a atividade física regular promove a saúde do praticante, ajudando no combate á obesidade, baixando a tensão arterial e, deste modo, melhorando a circulação sanguínea.

O desporto e a atividade física adequada para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, naturalmente acompanhada por uma alimentação saudável e equilibrada, e uma vida sem tabaco e/ou outras substâncias prejudiciais à saúde.

A atividade física é recomendada para pessoas de todas as idades, seja correr, andar, dançar, etc. O importante é não fazer exercício físico ou praticar qualquer tipo de desporto em jejum ou quando tiver comido demasiado.

A atividade física beneficia a saúde, que por sua vez melhora a qualidade de vida, aumenta a esperança média de vida e reduz o risco de desenvolvimento de doenças, como irá ser abordado mais á frente.

Existem diversas formas simples de fazer atividade física, por exemplo, através da natação, aeróbica, musculação, ciclismo, entre outros.

Ou então, simplesmente, o hábito de utilizar as escadas em vez do elevador, estacionar o carro mais longe ou até mesmo ir a pé, passear o cão durante mais tempo ou caminhar com os amigos e/ou familiares, de preferência em passo mais acelerado e, no mínimo, durante 30 minutos.

Generalizar a prática desportiva contribui significativamente para aumentar a qualidade de vida.

Contudo, fazer exercício físico moderadamente além de trazer benefícios ao sistema imunológico é uma importante forma de manter uma imagem saudável.

## Benefícios

Durante a prática do exercício o corpo liberta uma substância denominada endorfina que é responsável pela autoestima e pelo bem-estar, que pode melhorar o estado psicológico do praticante.

Mas este não é apenas o único benefício.

A prática de desporto tem bastantes vantagens, as quais passo a nomear:

Prevenção ou redução da hipertensão;

Diminuição da pressão arterial;

Redução do risco de desenvolvimento de diabetes;

Melhoria da composição corporal (isto é, redução da percentagem de massa gorda, melhor controlo do peso e prevenção da obesidade);

Redução do colesterol e triglicédeos;

Redução do risco de morte prematura;

Redução do risco de morte por doenças cardíacas ou AVC (Ataque Vascular Cerebral);

Redução do risco de desenvolver cancro e doenças cardíacas (enfarte do miocárdio, AVC, etc.);

Ajuda na prevenção da osteoporose;

Ajuda no crescimento e manutenção dos ossos uma vez que promove a fixação do cálcio;

Aumenta a mobilidade articular;

Atrasa em certa forma o envelhecimento;

Melhora a qualidade de vida;

Reduz problemas relacionados com a coluna vertebral;

Por fim, e como já foi referido, promove o bem-estar psicológico, físico, reduz o stress, a ansiedade e depressão.

A prática de exercício físico ou desporto não significa que estamos automaticamente livres das doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares, mas sim ajuda na prevenção ou espalhamento de algumas doenças.

É necessário promover comportamentos de saúde e a promoção do exercício físico com o principal objetivo de tornar as pessoas mais ativas.

Esta melhoria não pretende ser só a nível físico na medida em que previne determinadas doenças, mas sim de uma forma a que as pessoas mudem os seus hábitos tornando a sua vida quotidiana mais enriquecida e saudável.

O contrário, isto é, a ausência de exercício físico e o estilo de vida sedentário levam a resultados prejudiciais para a saúde dos indivíduos bem como para a sua qualidade de vida.

As doenças podem resultar da ausência de exercício físico. A estas doenças denominamos por doenças hipocinéticas. Como exemplos podemos referir a obesidade, a diabetes, a hipertensão, a hiperlipemia, a ansiedade, o stress, problemas de coluna crónicos, entre tantos outros que poderíamos nomear.0094

A atividade física é importante tanto na idade jovem, como na idade adulta como na idade mais idosos.

A infância e a juventude são consideradas as etapas fundamentais na aquisição de hábitos regulares da prática de exercício físico que se manterão posteriormente.

Nos nossos dias não é nada fácil estimular as crianças e jovens para a prática de exercício físico uma vez que este é substituído pelas novas tecnologias tais como computadores, televisões, PlayStations entre outros.

A função dos pais, educadores e professores é colocar um “stop” em frente de tudo isto e dar a conhecer a realidade do exercício físico às crianças e jovens levando-os á prática de exercício aproveitando ainda para descontraírem, respirar ar puro e divertirem-se.

## Estudo

Durante as pesquisas que tive que realizar para a elaboração do meu trabalho encontrei um trabalho de dois alunos que me pareceu bastante interessante e apelativo.

Os dois alunos, que frequentam o 12.º Ano da Escola Fernão Mendes Pinto – Almada, resolveram fazer um inquérito a parte dos alunos que frequentam a escola em questão.

Os alunos concluíram que:

Em geral, os alunos questionados preferem carne;

Maior parte almoça no bar;

72% dos alunos alegam não abusar de snacks;

60% praticam desporto fora da escola;

As doenças cardiovasculares são um problema presente nos familiares dos alunos;

Os alunos, no geral, alegam ser razoavelmente saudáveis.

Tendo em vista os resultados obtidos os alunos do 12.º Ano resolveram deixar algumas recomendações, tais como:

Apostar na variedade alimentar, nomeadamente nos vegetais;

Procurar a prática de desportos coletivos;

Sensibilizar as suas famílias para as consequências da ausência da atividade física;

Evitar o consumo de álcool, tabaco e/ou outras drogas.

## A atividade física, o bem-estar e a saúde

Nesta área os estudos apresentados situam-se na diversidade de contextos, desde o treino personalizado à intervenção comunitária, do fitness ao exercício em ambiente natural. Existe também utilização de diferentes metodologias, da observação comportamental, do questionamento, aos dados fisiológicos. Este segmento temático no fórum refletiu a dimensão nacional da rede, revelando pesquisas efetuadas em diversas regiões do país.

A educação pela atividade física, pelo desporto, pela educação física, tem constituído um enorme campo de debates ideológicos. De facto, os diversos programas sempre se orientaram, uns mais e outros menos, numa certa perspetiva higienicista, contribuindo, ou melhor, falhando, nos objetivos de educação jovens e adultos para os efeitos positivos na saúde da atividade física.

A tendência epidémica da obesidade e do sedentarismo, sobretudo, nos países mais desenvolvidos, tem trazido para a agenda social a problemática da educação e do dito investimento na educação das gerações futuras e nos hábitos de qualidade de vida.

Ao observarmos os indicadores da obesidade e do sobrepeso no mundo, temos a clara noção da gravidade do problema e da necessidade de uma intervenção integrada e coordenada.

A responsabilidade individual para a qualidade de vida só pode ter efeito, onde as pessoas tenham acesso a atividade física orientada, e são apoiadas para fazer escolhas saudáveis. O desenvolvimento social e económico, traduzido nas ações políticas e operacionais nos sectores da agricultura, transportes, ambiente, educação e alimentação podem influenciar os hábitos e as preferências dos cidadãos, bem como seus padrões de atividade física e bemestar.

Os cidadãos devem envolver-se em níveis adequados de atividade física ao longo de suas vidas. A atividade física regular reduz o risco de doença cardiovascular, diabetes, cancro de cólon e câncer de mama. O treino do fortalecimento muscular e do equilíbrio pode reduzir as quedas e melhorar a qualidade de vida e a mobilidade entre os mais idosos. É necessário conter esta epidemia global da obesidade, desenvolvendo-se uma abordagem multissetorial e multidisciplinar que seja importante para a qualidade de vida das populações.

Podemos verificar que a prática da atividade física, do desporto, não é generalizada na Europa, sendo que se encontram variabilidades regionais, ou até culturais, significativas. Devendo condicionar-nos para o estudo profundo e extensivo no sentido de apoiar uma intervenção profissional e pedagógica para a qualidade de vida dos cidadãos, numa abordagem de combate à obesidade e à inatividade.

Também, para os portugueses, a atividade física não constitui uma prioridade, não se revelando como um fator determinante na sua qualidade de vida. Este facto, indicia uma perigosidade no que concerne ao desenvolvimento das doenças ligadas ao sedentarismo e à obesidade. Na nossa opinião impõe-se, de imediato, uma abordagem de intervenção profissional, séria e acreditada, para o combate ao estilo de vida sedentário, contribuindo para as mudanças comportamentais necessárias a uma qualidade de vida mais saudável. Estamos em sintonia com a afirmação de Teixeira (2018, pg.157) quando refere que “o mais óbvio talvez seja tentar estimular o interesse,

a apetência, a prontidão, a motivação da população portuguesa para a prática regular de atividade física. Portugal nunca teve uma campanha nacional de comunicação em massa para promover a prática de atividade física. Uma campanha pública, com apoio dos meios de comunicação social, focada e dirigida ao público em geral (...). Há que investir numa ação virada para a literacia física das pessoas, para a valorização da atividade física como uma atividade importante para uma vida mais saudável, mas também para uma vida mais plena em Portugal”.

### A educação física e o desporto no ambiente escolar

Neste fórum, os investigadores apontaram alguns trabalhos para o contexto da educação formal, no sector da educação física e do desporto. Estas abordagens configuram uma área de pesquisa fundamental para o conceito da qualidade de vida das crianças e jovens, bem como dos professores e outros profissionais do sector da educação. Os estudos contextualizam-se desde os ambientes da infância até aos jovens pré-adultos. As preocupações fundamentais da investigação apresentada situam-se nas dimensões da didática da educação física, dos conteúdos e metodologias de ensino, das competências dos professores e sua formação, da interculturalidade e da multidisciplinaridade nas abordagens culturais e programáticas da educação.

A educação física e o desporto, no ambiente escolar, constituem fator determinante para o sucesso das estratégias para a qualidade de vida das crianças e jovens. Em nossa opinião, assistimos aos efeitos das diversas pedagogias, biológica, desportiva, movimento, social, etc., com resultados manifestamente negativos, não conseguindo inverter a tendência e acabando por sair derrotados nesta luta entre a atividade e o sedentarismo.

A intervenção profissional e pedagógica dos professores concorre para o desenvolvimento de didáticas, numa perspetiva de contribuir para a evolução da criança e do jovem, procurando garantir a qualidade da educação e da formação para a idade adulta. As principais correntes pedagógicas relacionadas com a educação física, o desporto, a atividade física, procuram em algum dos momentos da sua implementação atingir os objetivos de desenvolvimento das qualidades associadas à saúde dos praticantes e concretamente garantir uma melhor qualidade de vida.

As pedagogias higienicistas proclamam uma abordagem das atividades físicas e desportivas, centrada no desenvolvimento da capacidade dos praticantes, de modo a garantir uma melhor condição de saúde, intervindo num processo de fortalecimento biológico e fisiológico dos organismos. Numa perspetiva diferente, as pedagogias do movimento, que assentam as suas práticas no desenvolvimento dos skills motores, projetam a evolução do praticante na base das estruturas motoras mais simples, para atingir abordagens complexas e elaboradas da prática motora, também se orientam intrinsecamente para a melhoria da condição do praticante, num quadro de desenvolvimento da sua saúde psicomotora e social. Entre outras correntes, existe uma abordagem clássica, a desportiva, entendendo aqui as práticas desportivas como fundamento da atividade, orientada ou não para a competição formal, onde os praticantes são levados ao desenvolvimento das suas competências físicas, técnicas, táticas, etc., procurando obter resultados de rendimento associados ao sucesso competitivo, sendo que a saúde dos praticantes é determinante face ao nível das exigências físicas e psicológicas do desporto.

Consideramos, no entanto, que estas visões segmentadas da realidade do desporto, educação física, atividade física, etc., influenciadas pelas ideologias que as determinam, quando aplicadas à atividade física do aluno, manifestam alguma fragilidade, uma vez que o tratam de forma parcial, e não perspetivam o ser global que está sujeito à formação, sendo que dificilmente conseguem garantir uma estabilidade significativa nos ganhos de qualidade de vida, que a prática da educação física parece orientar.

Em primeiro lugar estarão sempre as crianças e os jovens, pelo que a intervenção educativa deverá proporcionar uma atenção especial sobre quais são os seus (reais) objetivos na prática do desporto e da educação física, enquanto os adultos (pais) devem ser educados a deixar as pressões de lado, ter bom senso nas suas expectativas e, quiçá, esquecer os seus fracassos e frustrações enquanto atletas, deixando de olhar para os seus filhos como “galinhas dos ovos de ouro”

Os desportos de inverno apareceram no final do século XIX. A expressão pode referir-se ao desporto que pode ser jogado no inverno, quer no exterior quer dentro de pavilhões (futebol, boxe ou esgrima, por exemplo) ou os praticados exclusivamente no inverno, devido ao mau tempo, neve ou gelo, essenciais para a sua operação. Esta segunda definição é hoje a mais aceite. Nestes desportos de inverno podiam ser distinguidas duas famílias de acordo com o comentário feito aquando dos Jogos Olímpicos de 1908: desportos de gelo são a patinagem em todas as suas formas, e desportos de neve são o luge, esqui ou bobsleigh.

O seu desenvolvimento está ligado às condições sociais e culturais - esqui cross-country tem origem camponesa e popular rural, a patinagem é um hóbi urbano, e o bobsleigh pode ser associado a uma certa elite social. A divulgação do esqui ocorreu depois da Primeira Guerra Mundial graças à prática de militares e a realização dos Jogos Olímpicos de Inverno de 1924 em Chamonix foi usada para divulgar estes desportos de inverno.

Desportos	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Hóquei
Andebol	Natação	Futsal	Atletismo	Badminton
Basebol	Dança	Equitação	Ginástica	Ténis
Judo	Biatlo	Snowkite	Airbord	Monoesqui

*Tabela 1- Desportos*



## Webgrafia

<https://conceito.de/desporto>

<https://conceito.de/futebol>

<https://www.todamateria.com.br/basquetebol/>

[https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$hoquei-em-patins](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$hoquei-em-patins)

<https://conceito.de/handebol>

<https://www.todamateria.com.br/natacao/>

<https://www.todamateria.com.br/futsal/>

<https://www.todamateria.com.br/badminton/>

<https://www.todamateria.com.br/beisebol/>

<https://www.todamateria.com.br/o-que-e-danca/>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm>

<https://notapositiva.com/desporto-e-saude/#>

<https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6657/1/LIVRO%20REDESPP%20FINAL%202020.pdf>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9nis>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Desporto\\_de\\_inverno](https://pt.wikipedia.org/wiki/Desporto_de_inverno)