



DEYVID AELSON NASCIMENTO VALACIO

Perfil fisiológico de skatistas da cidade de Lavras: um estudo
exploratório

LAVRAS – MG

2021

DEYVID AELSON NASCIMENTO VALACIO

Perfil fisiológico de skatistas da cidade de Lavras: um estudo exploratório

Projeto de pesquisa apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física.

Prof. Dr. Sandro Fernandes da Silva

Orientador(a)

LAVRAS – MG

2021

Monografia apresentada como requisito necessário para obtenção título de Bacharel em Educação Física. Qualquer citação atenderá as normas da ética científica.

DEYVID AELSON NASCIMENTO VALÁCIO

Monografia apresentada em ____/____/____

Orientador Prof. Dr. Sandro Fernandes da Silva

1ª Examinador (a) Prof.(a). Dr. Sandro Fernandes da Silva.

2ª Examinador (a) Prof (a). Thais Melo Marques e Silva.

Coordenador (a) Prof.(a). Dr(a). Maria Rachel Vitorino.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à todos envolvidos de alguma forma nesta pesquisa, mas primeiramente agradeço a Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho. Agradeço e divido esta conquista com a minha namorada Luana por todo o amor, suporte e por me incentivar a concluir um trabalho do qual me orgulho, por todo o apoio e pela ajuda, me dando todo aporte para a realização deste trabalho, sem ela nada disso seria real. Aos meus pais e irmãos, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho. Ao professor DR. Sandro Fernandes da Silva, por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade. E a todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização dessa pesquisa.

RESUMO

Estudos apontam que a fisiologia dos skatistas está relacionada ao desempenho da modalidade, com isso é essencial que se desenvolvam pesquisas para analisar e explorar os praticantes a fim de aprimorar técnicas que melhore a aptidão física dos esportistas, com a intenção de diminuir problemas agravantes no futuro. **Objetivos:** Identificar o perfil fisiológico dos skatistas da cidade de Lavras MG. **Métodos:** Estudo realizado com 16 praticantes, com idade média de 20 anos de idade, tempo de prática de esporte médio de 4 anos. Foi verificada a Potência de Membros Inferiores (MMII) com o aplicativo My Jump 2; determinada a altura do Ollie através de testes de repetição de saltos com skate; verificação da Composição Corporal através da bioimpedância (AvaNutri). **Resultados:** Os resultados apresentaram uma potência média de 1719,38, e uma altura do ollie médio de 37,56. Porém diante de teste de correlação de Spearman, o resultado foi de 0,78 apresentando correlação forte para relação Tempo de Prática e Altura Do Ollie. **Conclusão:** Os skatistas amostrados possuem uma boa potência de MMII, mas essa potência não explica o rendimento no Ollie, e sim o Tempo de Prática.

Palavras-chave: Esportes Radicais, Fisiologia, Desempenho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1. Dados Históricos.....	9
2.2. Aptidão Física.....	10
2.3. Skate e Capacidade Física.....	12
3. OBJETIVOS GERAL	16
4. OBJETIVOS ESPECIFICO	16
5. JUSTIFICATIVA	17
6. METODOLOGIA	17
6.1. Amostra.....	17
6.2. Manobra Ollie.....	18
6.3. Procedimentos.....	19
6.4. Análise dos dados coletados.....	20
7. RESULTADOS	21
8. DISCUSSÕES	24
9. CONCLUSÃO	25
10. REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

Não se pode falar do skate sem antes voltar na história, e rever um pouco da trajetória até os dias atuais. Iniciando pelos Beatniks que era um grupo de pessoas que realizou um movimento sociocultural em meados dos anos 50 e começo da década de 60, eles subscreveram uma forma de vida contra o materialismo em que fugia dos padrões do senso comum, era os denominados contracultura. Embora tendo uma relativa queda de popularidade nos anos 70 nos Estados Unidos, os grupos que eram contra os padrões da sociedade possuíam entre suas diversas características, o apreço à natureza, enfrentamentos de não a rivalidade, contrários ao que se considerava “normal” para a época, uma característica a ser ressaltada é que eles eram também contrários aos modelos esportivos tradicionais, como afirma (Kaminski, L. F. et al., 2016) Após à 2ª guerra mundial, os Beatniks questionavam o consumismo e o otimismo do governo norte-americano no período pós-guerra, e o seu enfrentamento era através de uma contestação sobre os padrões culturais dominantes da época.

Os jovens que eram a maioria nos movimentos, acabaram por revolucionar os modos de se vestir, de se comportar, e de reagir frente as demandas da sociedade. Uma dessas revoluções foi justamente no campo esportivo. Os Beatniks e Hippies possuíam hábitos de se exercitar fisicamente em contato com a natureza e também possuíam uma enorme afinidade com a prática do skate. Nos Estados Unidos da América, skate é chamado de skateboard, (se traduzido para o português, “skate” pode indicar algo como “patinar” e “board” significar “tábua”, sendo então skateboard o ato de patinar sobre uma tábua) e como cita (Brandão, L. et al., 2011) a história do skate vertical é encontrada em um documentário, “Dogtown”, que analisa dois fatores: a apropriação dos movimentos do surf na prática do skate e a grande seca pela qual passou o Estado da Califórnia em meados de 1970. Não se sabe ao certo como e quando se originou o skate, mas uma das suas primeiras aparições foi nos Estados Unidos, no século 20. Nos anos 50 diversos surfistas aprimoraram um modelo de skate que servia para recreação quando não havia ondas desejáveis, eles aproveitavam as rodas de roller (patins) e colocavam em suas

pranchas de surf, em 1965 foi confeccionado o primeiro skate de madeira com rodas de patins, não demorou muito para que os praticantes lançassem as primeiras manobras e dar início aos primeiros eventos.

Contudo, o skate surge como um excelente indicador de análise, como retrata (Améstica et al. 2006) As rampas forçam o praticante a executar técnicas específicas para alcançar velocidades aceitáveis que lhes permitem realizar suas manobras. E isso faz com que o treinamento tenha um valor primordial, pois exige capacidade física adequada para este tipo de ação. A expressão corporal é fundamental nas práticas e na busca pela perfeição. É preciso deslocar o corpo o mais rápido possível, tendo agilidade, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade. As habilidades técnicas podem ser aprimoradas por meio de atividades repetitivas junto com as habilidades motora. Essas questões envolvem a aptidão física e classifica as capacidades motoras como componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Por essa abordagem, a aptidão física é às condições postas que permitem ao jovem ser submetido a situações que envolvem esforços físicos. Portanto, em relação à capacidade motora são identificados oito componentes: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade, velocidade, potência, agilidade, coordenação e equilíbrio (CORBIN & LINDSEY, 1997). Capacidades físicas ou capacidades motoras podem ser compreendidas como componentes do rendimento físico, são elas que nós utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante a nossa vida.

O presente estudo visa identificar o perfil fisiológico e morfológico dos skatistas da cidade de Lavras MG.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Dados Históricos

Percorremos um pouco pela história a fim de entender de que ponto iniciou e a grande virada na história desta modalidade desportiva. O skate existe desde os anos 50, segundo Slee, et al (2011) surgiu da mente dos surfistas e essa grande ideia foi adaptada para as ruas, nem sempre o mar está propício para surfar, portanto os surfistas adaptaram suas pranchas com rodas para que pudessem usar de forma recreativa até o momento em que era possível surfar (Zurba et al 2018). Em um documentário disponível em algumas plataformas, realizado em “Dogtown”, a oeste de Los Angeles – retrata uma equipe de skatistas “Z-Boys” e a relação entre o skateboard e o surf. O filme retrata o início do skate, suas primeiras manobras, truques e lugares onde praticavam. As imagens mostradas no documentário têm um grande valor histórico pois mostra a prática na década de 50 até 70 do sec. XX, pela qualidade de suas imagens é declarado como um “documento histórico” desta prática cultural (BRANDÃO et al,2011).

Por indícios a prática do Skate no Brasil pode ter iniciado em meados da década de 1960, com um grupo de surfistas que foi fortemente influenciado pelo marketing, revistas e filmes. A data e o local de sua origem ainda é questionada, há rumores que surgiu em 1964 na Urca (Rio de Janeiro), mas não há nada documentado tornando difícil apontar precisamente (Honorato, T.et al. 2004). Por volta dos anos de 1970 é considerado uma data marcante para a prática do skate, pois foi quando começou a surgir as pistas de skate, desde então foram surgindo as manobras e os praticantes começaram a dominar o Ollie para subir escadas, pular corrimão e obstáculos, entre outras situações. Não se sabe ao certo de onde surgiu, mas sabe que por muito tempo o skate foi visto como recreação, e não como esporte, mas que com o passar do tempo foi ganhando bastante atenção.

A partir da segunda metade da década de 1980, o skate era praticado em grandes rampas verticais (half-pipe), a atividade passou então a ser inserida mais intensamente num processo de esportivização (BOURDIEU, 1983: 137). A atividade do skate, e em

especial a modalidade praticada em pistas verticais, passou a ser regulada por competições nacionais e internacionais que apresentam um corpo técnico especializado, que utilizam como mercado impulsionador de moda os equipamentos de proteção e objetos específicos para a prática, como tênis, pranchas, lixas, eixos, rodas e rolamentos (BRANDÃO. et al 2014). Dentre as atividades físicas que surgiram após a segunda metade do século XX consideradas como esportes radicais, encontra-se o skate. Essa atividade se desenvolveu no contexto da contracultura e da ascensão da juventude como uma categoria social, portanto, de maneira muito singular e de forma distinta dos esportes tradicionais. (BRANDÃO et al 2014).

2.2. Aptidão Física

Para um bom desempenho no skate, os praticantes precisam ter uma boa preparação física para evitar agravos e riscos de problemas de saúde ou riscos futuros. É um esporte radical que apresenta riscos pois trata-se de um esporte de velocidade, agilidade, com um alto índice de manobras complexas e no desenvolver das habilidades do skate, como os saltos, a tomada de decisão deve se tornar cada vez mais rápida e precisa para que o praticante não tenha quedas e execute as manobras com excelência, pois o praticante coloca em risco sua integridade física, devido às manobras com alto grau de solicitação de atenção, que apresentam alta complexidade e devido a isso aumenta o risco de lesões nas articulações, ligamentos, músculos e nervos. (Santos. et al 2017).

A aptidão física é definida de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), como a capacidade de realizar atividades físicas ou musculares de maneira satisfatória. A aptidão física inclui aptidão cardiopulmonar, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal e está intimamente relacionada à atividade física. Embora não seja totalmente dependente, fatores genéticos devem ser considerados. No entanto, a maioria dos efeitos sobre a aptidão física são atribuídos a fatores ambientais, especialmente a atividade física (Burgos. Et al 2012).

É importante visar o que Guedes.et al (1995) entende sobre a saúde , que é visto como multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de

bem estar físico , mental e social , sendo que não basta apenas não estar doente para se ter saúde ,é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco que possam provocar as doenças, Segundo Araujo et al. (2000) A saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

Sabemos que o skate é um esporte lúdico, onde os praticantes experimentam sensações de prazer e liberdade. Assim, por exemplo, no ano de 1977, ao ter seu perfil publicado na segunda edição da revista *Esqueite5*, o skatista Armando Homero Vieira Pinto, confessava que a rampa o excitava muito, que ele via os grandes momentos do skate, se sentindo encorajado a ponto de não perceber o perigo constante que passava, mas isso não o impedia pois para ele todo esporte violento dá emoção. Como apontado pelos sociólogos Norbert Elias e Eric Dunning, o risco é um fator que contribui para a excitação agradável, sendo “a excitação, por assim dizer, o condimento de todas as satisfações próprias dos divertimentos” (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 116).

Para os skatistas, treinar pode significar andar pela cidade, em busca de manobras, que são estruturas e equipamentos que desafiam a prática. Os movimentos repetitivos também são uma espécie de treinamento, mesmo que o objetivo seja criar novos movimentos. Utilizando esse conceito de treinamento, ampliaremos a compreensão das técnicas corporais propostas por Mauss (2003) Além de uma execução de gestos bem-sucedida e culturalmente acessível, é fundamental voltar ao conceito de ludicidade proposto por Huizinga (1980). O lúdico é uma experiência vivida de forma prazerosa e sem qualquer relação com a transformação de algo, ou seja, com o trabalho. O lúdico é a fuga da realidade, sem que se pretenda alcançar benefícios algum. Na sua classificação dos elementos lúdicos, Caillois (1986) desenvolveu a noção de *ilinx*. Na definição do intelectual francês, existem práticas lúdicas que permitem a experimentação da vertigem, uma mistura de medo e prazer. (Neira. et al.2014).

O praticante vicia no esporte e proporciona sentimentos de satisfação. Além disso, a prática de atividades físicas proporciona muito mais que apenas o treinamento da aptidão física, esta prática ainda promove inúmeros benefícios à saúde, entre estes, a

sensação de bem-estar e a prevenção de diversas doenças hipocinéticas, relacionadas ao estilo sedentário (Burgos. Et al 2012). Como salienta Massarella, F. L. (2008) O sedentarismo e a obesidade são fatores de risco para muitas doenças, como infartos, hipertensão, osteoporose, entre outras, cada vez mais comuns em nossa sociedade altamente tecnológica e que a adoção de um estilo de vida ativo tem relação com o nível de aptidão física e saúde das pessoas.

A prática do skate é um esporte que afasta os riscos relacionados à saúde. Não só para esporte o skate é usado para muitas finalidades, muitos dos skatista usam o carrinho (skate) para transporte, tanto para ir pra escola , quanto para trabalhar , ir para as pistas e entre outras formas, esse hábito melhora a aptidão física tanto nas pistas de skate quanto nas ruas como forma de transporte, fazendo com que haja uma melhora no desenvolvimento de hábitos de vida saudável (Machado. et al 2021).

2.3. Skate e Capacidade Física

As capacidades físicas que compõem o indivíduo podem ser treinadas, e sendo assim vão gerar adaptações. São diversas as nomenclaturas– capacidade física, capacidade biomotora, qualidade física, valência física ao referir-se à força, resistência e velocidade. Particularmente adotou-se no presente, o termo capacidade física. Quanto às definições, entende-se por força, a capacidade de superar uma resistência externa por meio de esforços musculares; por resistência, como o indivíduo ser capaz de realizar exercícios de maneira eficaz por um tempo prolongado e, por velocidade, a capacidade de realizar ações motoras rápidas por um tempo mínimo (Borin et al.2007).

O skate é uma atividade que possui muitos benefícios dentre eles o fisiológico, a prática do skate pode ser um instrumento importante para o ganho de controle inibitório uma vez que nesse esporte a tomada de decisão deve ser interpretada e decidida com rapidez (SANTOS. et al 2017). Segundo Matos (2011) foram realizados estudos transversais desenvolvidos para estudar possíveis benefícios. Em um estudo de comparação entre jovens skatistas e jovens inativos, Galliano (2012) verificou que as habilidades de equilíbrio dos jovens skatistas foram superiores à dos jovens que não praticavam o esporte. Um outro estudo que avaliou o equilíbrio dos indivíduos skatistas

com o W-ii balance, apresentou similaridade com melhorias no desempenho. Nessa prática, é fundamental entender a dinâmica do centro de gravidade que altera conforme o movimento desempenhado, como trocas de direções e mudanças de altura (Mombarg et al., 2013). O skate pode ser uma ferramenta relevante para trabalhar noções de equilíbrio, deslocamento e manipulação de implementos, abordar valores como respeito, cooperação e evidentemente o processo histórico de construção dessa prática (SOUZA. et al 2018).

Entre vários benefícios podemos citar que o exercício do skate proporciona aumento de flexibilidade, resistência e força muscular, melhora na coordenação motora ampla e fina, alívio do estresse e prevenção de doenças (BECIC, 2014). Os praticantes estão mais interessados em serem notados pela realização de manobras mais complexas, ou seja, mostrar o processo de evolução a chave está na plasticidade dos movimentos. Segundo Almeida & Teixeira (2017) são muitas as as capacidades biomotoras associadas às capacidades físicas, que são aspectos fundamentais para a realização das atividades cotidianas e no gesto motor das mais diversas modalidades esportivas, onde normalmente requerem mais de uma capacidade ao mesmo tempo. Essas capacidades são estimuladas de formas diferentes pelos diversos tipos de exercícios, principalmente em atividades de superfícies instáveis, como o skate (Silva et al., 2017).

Quando se fala em benefícios do skate refere-se à aptidão física, que são elas;

- 1- Força - Para (CORADINI et al.2015) É a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, superando, sustentando ou cedendo à mesma, os skatistas podem trabalhar com um grande número de grupos musculares do corpo humano. O praticante agacha e salta várias vezes para ganhar resistência muscular. A força muscular precisa ser exercitada ao realizar as ações das manobras. Os saltos e "chutes" no skate devem ser fortes para atingir a altura e a quantidade de giros que são suficientes para que a ação retorne com precisão. A recuperação da ação de deslizamento também é muito importante, pois vai absorver muito o impacto, o que ajuda a aumentar a força. Para (Brentano.et al.2001) O treinamento de força provoca alterações no sistema nervoso que proporcionam uma otimização na ativação dos grupos musculares, além de um aprimoramento na coordenação dos movimentos. A força pode ser definida como a

capacidade de vencer uma certa resistência exterior, ou de atuar contra ela por meio da tensão muscular. As manifestações são força dinâmica, força estática e força explosiva.

- 2- Aeróbio e Anaeróbio- Esses dois trabalhos são exercidos ao mesmo tempo no skate, o que traz grandes benefícios ao coração e aos órgãos respiratórios do corpo. O skate também usa a resistência aeróbia, enquanto transita na rua ou em direção a obstáculos e a resistência anaeróbica para o mesmo trabalho. Para (Guttierrez.et al.2008), a atividade contra resistência pode causar maior impacto sobre o EPOC durante o período de recuperação devido a um componente curto relacionado com a restauração dos estoques de ATP e fosfocreatina muscular, ao restabelecimento do estoque de oxigênio sanguíneo e muscular, aos danos teciduais, ao aumento da FC e temperatura, à remoção de lactato e à alta atividade do sistema nervoso simpático. O componente longo está relacionado à magnitude de ativação do metabolismo anaeróbico durante o exercício e à liberação de hormônio do crescimento e cortisona.

- 3- Flexibilidade - Pode ser definida como a capacidade dos tecidos humanos de permitir uma ampla amplitude de movimento em uma articulação ou grupo de articulações sem causar lesões ou danos, ou a capacidade de uma articulação se mover facilmente dentro da amplitude de movimento. Da simples manobra a movimentos complexos de giro ao longo do processo de prática do skate. Para (Farinatti. et al 2000) A flexibilidade é um componente importante da aptidão física, podendo ser definida como a maior amplitude fisiológica de movimento para a execução de um gesto qualquer. (Cureton,1941) foi um dos pesquisadores pioneiros no estabelecimento das relações entre flexibilidade e aptidão física no esporte, alertando para o fato de que atletas em geral seriam mais flexíveis que a média da população de não atletas.

- 4- Equilíbrio -É o requisito básico de todos os praticantes de skate. Como o equilíbrio é uma variável treinável, o skate é uma excelente maneira de treinar e desenvolver o equilíbrio. Para (CORADINI et al.2015) O Board Fitness exige uma maior e melhor controle motor, ativando os proprioceptores e recrutando os estabilizadores do CORE, desenvolvendo o equilíbrio e flexibilidade. Esse estilo de exercícios procura misturar movimentos que são

praticados com o skate e movimentos funcionais que proporcionam resultados ótimos para o corpo.

- 5- Resistência - De acordo com Dantas (1998, p.172 apud ARAGÃO; DANTAS; DANTAS). Resistência muscular é a qualidade física que dota um músculo da capacidade de executar uma quantidade numerosa de contrações sem que haja diminuição na amplitude do movimento, na frequência, na velocidade e na força de execução, resistindo ao surgimento da fadiga muscular localizada. Desta forma podemos dizer que uma pessoa com boa resistência muscular consegue executar um mesmo movimento repetidamente por numerosas vezes de forma idêntica à primeira repetição sem que haja presença de fadiga muscular, ou cansaço muscular. A melhora do nível de resistência muscular das crianças e jovens pode ser um fator importante no auxílio de uma boa qualidade de vida na fase adulta ou idosa, pois para Adams e col. (2000 apud ARAGÃO; DANTAS; DANTAS) o incremento da resistência muscular localizada em idosos pode levar à melhora na habilidade para desempenhar tarefas do dia a dia ou que exijam mais esforços, assim como o aumento de todos os aspectos de aptidão muscular pode proporcionar ao idoso independência sob a habilidade em desempenhar atividades da vida diária.
- 6- Velocidade - Para (Borin et. al 2007) a velocidade é a capacidade de realizar ações motoras rápidas por um tempo mínimo, dependente da mobilidade do sistema nervoso e do aparelho muscular de realizar os mesmos movimentos em menores intervalos. E a velocidade das contrações musculares depende da estrutura das fibras musculares e da alternância de estímulos e inibições do sistema nervoso.

Buscando entender o desenvolvimento das capacidades físicas, o primeiro passo é conhecer a condição orgânica e selecionar os meios ou métodos de trabalho para determinação do nível de intensidade e de duração do exercício (Borin et. al 2007). Segundo Benda e Greco (1998), uma das capacidades do rendimento esportivo é a Capacidade Biotipológica, que está dividida em capacidade fenotípica e genotípica (Aburachid,et al 2014). Assim, é necessário que o próprio treinador tenha domínio dos

métodos mais simples de diagnóstico do potencial genético, para iniciar a orientação, na seleção, na descoberta de talentos, na aplicação esportiva, no treinamento específico do atleta e no desenvolvimento da resistência, da velocidade e da qualidade de força ou das ações complexas de coordenação, e o genótipo é o responsável pelo potencial do atleta. Isso inclui fatores como composição corporal, biótipo, altura máxima esperada, força máxima possível e percentual de fibras musculares dos diferentes tipos, dentre outros, e o fenótipo é responsável pelo potencial ou pela evolução das capacidades envolvidas no genótipo (Dias et al 2007). Neste se inclui tanto o desenvolvimento da capacidade de adaptação ao esforço e das habilidades esportivas como também a extensão da capacidade de aprendizagem do indivíduo (Silva et al 2008).

3. OBJETIVO GERAL

Identificar o perfil fisiológico e morfológico dos skatistas da cidade de Lavras MG.

4. OBJETIVO ESPECÍFICO

Explorar o perfil fisiológico e morfológico buscando compreender o funcionamento de todas as funções, físicas, bioquímicas e morfológicas de cada indivíduo. A análise será pautada em vários fatores:

- Identificar a Potência de Membros Inferiores (MMII);
- Verificar a Altura do Ollie;
- Correlacionar as variáveis fisiológica e morfológicas;
- Relacionar a Potência de Membros Inferiores com a Altura do Ollie.

5. JUSTIFICATIVA

A execução da modalidade cresce no mundo inteiro e no Brasil não é diferente, a modalidade vem ganhando novos praticantes, admiradores e seguidores. É crescente também o interesse de pessoas que andam de skate por lazer ou com a intenção de se tornar um atleta olímpico, o skate ganhou muita força ao longo dos anos, tal que a modalidade conseguiu se tornar olímpica. Esse crescimento e reconhecimento do esporte fez com que aumente os patrocinadores e que empresas invistam em eventos que crescem o público a cada dia. Um exemplo disso é que temos atualmente a realização de competições a nível mundial, com remunerações cada vez mais altas, e o skate foi muito além do esperado devido ao preconceito no esporte. Segundo pesquisas do Datafolha, existe atualmente 8,5 milhões de praticantes no país, o que faz do Brasil a segunda maior indústria mundial de produtos relacionados ao esporte. Quando se fala em benefícios do skate refere-se à aquisição das capacidades motoras, força, conhecimento das manobras, cultura, flexibilidade, resistência física, melhora do sistema cardiovascular, fortalecimento das articulações, o que ajuda a evitar problemas como artrite, artrose e outras doenças ligadas ao sistema esquelético, características e regras dos esportes, queima de calorias, diminuiu o estresse e aumenta a concentração. Por fim a possibilidade de entender sobre várias modalidades dentro do esporte, pode proporcionar o surgimento e aumento do interesse do praticante por conhecer e conseqüentemente convidar mais pessoas para praticar.

6. METODOLOGIA

6.1. Amostra

Estudo realizado com 16 praticantes com 0 a 10 anos no esporte, Idade entre 15 e 25 anos.

6.2. Manobra Ollie

Foram realizados testes embasados na manobra Ollie, que apresenta um valor muito significativo no esporte, a manobra consiste em: colocar o pé da frente um pouco atrás dos parafusos de base que ficam situado próximo ao nose (parte da frente do skate), e em seguida posicionar o pé de trás no tail (parte de trás do skate). Depois que tomar partido dos pés sobre o skate fazer força contra o tail, ao arrastar o pé da frente pular logo em seguida. Essa combinação fará com que o skate levante e, como consequência a manobra será realizada. É necessário depositar uma força muito grande para a execução. Levando em consideração a técnica aprimorada, todas as manobras do skate precisam do Ollie. A imagem abaixo retirada do Artigo: Treinamento De Força E Pliometria Aplicado Em Jovens Skatistas Do Município De Jaguariúna-Sp, Mensurando A Performance Do Treino A Partir Da Manobra Ollie de Christiano Rolfsen et al. É possível visualizar a execução da técnica.

Imagem: Execução da manobra Ollie.

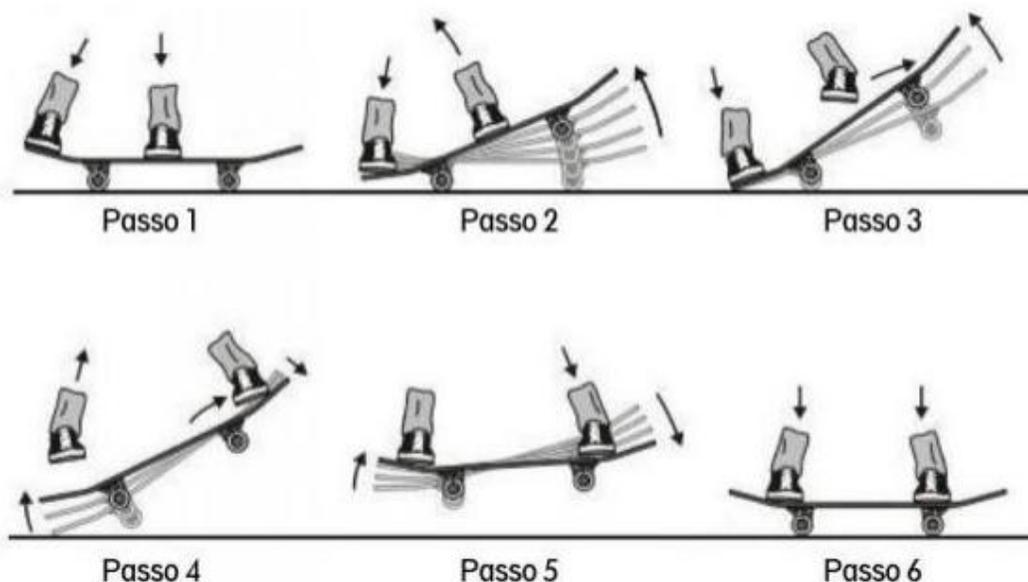


Imagem: <http://www.monstersports.com.br/blog/page/3/?s=shape&submit=Buscar>

6.3. Procedimentos

Os participantes em questão serão submetidos a várias avaliações dentre elas:

- A. Testes de salto vertical, contra movimento braços livres (CMJ): No aplicativo My Jump 2, foi desenvolvido cientificamente para medir a altura do salto, tempo de vôo, velocidade, força e potência de seus saltos verticais. Além disso, fornece o tempo de contato, a rigidez vertical e o índice de força relativa, permite calcular o perfil Força-Velocidade usando o método de Samozino podendo obter informações sobre qual qualidade (força ou velocidade) deve-se trabalhar para aumentar o desempenho explosivo, permite identificar o momento em que o pé perde o contato com o solo (take-off) e depois o exato momento em que o pé entra em contato com o solo (landing). Os participantes realizaram o teste proposto logo após uma demonstração.

- B. Altura máxima atingida durante a manobra Ollie, usada para medir a altura máxima alcançada durante o Ollie, é posicionada uma barra horizontal apoiada em dois pontos demarcando os centímetros, (procedimentos usados para avaliar saltos altos durante as competições). Primeiro, pede-se a cada sujeito que estime seu valor máximo de altura e realize uma série de três saltos de aquecimento sobre o dispositivo a 50% da altura máxima prevista. Depois, a altura do dispositivo foi ajustada para 10-20 cm abaixo da altura máxima prevista e o teste consistiu em limpar essa altura seguido de aumentos graduais na altura de 5 cm com intervalos de dois minutos entre tentativas, com um máximo de quatro tentativas em cada altura. Quando não teve sucesso em quatro saltos consecutivos, o teste é parado e a melhor altura é registrada (CANDOTTI et al 2012). Na prática foi feito um aquecimento prévio da manobra Ollie, deixando livre ao praticante a quantidade de vezes de execução no aquecimento, os avaliados executaram a manobra no mesmo skate, para fins de padronização. Foi construído um instrumento, para garantir a precisão na medida obtida durante o salto Ollie, simulando um obstáculo a ser transposto, esse equipamento é denominado “Fasquia” (barra de madeira ou de outro material, usada para demarcar a altura a transpor no salto em altura) idêntica à utilizada em campeonatos. Os participantes realizaram 3 saltos devidamente anotados na planilha para fins de coleta de dados.

- C. Avaliação da composição corporal através da bioimpedância Avanutri, essa avaliação fornece dados importantes sobre quantidade de gordura e massa magra corporal, quantidade de água no corpo, taxa metabólica basal e idade metabólica, tornando mais fácil estabelecer objetivos para essa pessoa, e ajuda o profissional a classificar esse aluno quanto ao nível de treinamento físico para que o seu treino possa levar em conta seu estado atual de condicionamento. Para a avaliação da composição corporal foi indispensável a explicação de como seria feito o teste, apontando procedimentos como permanecer em pé com as pernas afastadas paralelas ao ombro, segurando firmemente o aparelho com a palma das mão nos eletrodos, com os braços esticados em um ângulo de 90°. Após a avaliação os resultados continham informações % de Gordura, % Líquido, % Massa Muscular, Ingestão Calórica, Idade Metabólica, Classificação de normalidade.
- D. RAST Test: São feitas 6 corridas de 35 metros com velocidade máxima e intervalo de 10 segundos entre as corridas. O atleta realiza 5 a 10 minutos de aquecimento e inicia o teste tendo o registro de cada Sprint em segundos e centésimos. Explorando e obtendo os melhores resultados dos participantes da modalidade esportiva, sugere-se que a potência variável está fortemente associada ao desempenho da manobra Ollie. No início do teste os avaliados fizeram um aquecimento de 5 a 10 minutos e com demarcação no chão indicando o início do teste e o fim com giz branco os participantes se orientam quanto aos 35 metros de distância, foram 6 corridas com descanso de 10 segundos, em cada série os resultados eram anotados pelo avaliador.

6.4. Análise dos Dados Coletados

Como quesito de análise das variáveis foram adotados os dados de Média e Desvio Padrão. Para verificar a correlação entre as variáveis foi utilizado o Teste de Spearman e para comprovação estatística foi adotado um valor $p < 0,05$.

7. RESULTADOS

Os cálculos foram realizados com a amostra dos 16 participantes. Abaixo são apresentadas as tabelas contendo essas informações com as seguintes grandezas: Aspectos de Avaliação Física, Avaliação de Potência e Rast Test.

A primeira tabela apresenta os resultados referente a avaliação física, que foi realizada com o intuito de analisar o perfil fisiológico dos praticantes, observa-se as médias e os desvios padrões, considerando quanto menor o desvio padrão, mais uniformes se encontram os resultados.

Tabela 1: Média e Desvio Padrão da Avaliação Física.

	Peso	Estatura	IMC	Gordura	Massa Magra	TBW	Idade	Idade Metabólica	Tempo de Prática
Média	70,56	1,76	22,69	15,22	55,38	54,49	20,13	21,31	47,19
N	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00
Desvio padrão	8,37	0,06	2,77	3,82	4,06	1,70	2,66	5,39	33,17

A tabela 2 consta os cálculos da Avaliação de Potência, mensurando grandezas relacionadas ao salto, é possível visualizar um alto desvio padrão nas grandezas de força e potência, ou seja, os 16 praticantes analisados, não possuem uma uniformidade devido a diversos fatores que podem interferir, como idade, condicionamento físico, entre outros.

Tabela 2: Média e Desvio Padrão Avaliação de Potência.

	Altura	Tempo Ar	Velocidade	Força	Potencia	Olie
Média	34,11	526,56	1,29	1325,68	1719,38	37,56
N	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00
Desvio padrão	3,91	30,17	0,07	184,56	299,33	15,55

Por fim a tabela 3, consta os dados do cálculo sobre a média e desvio padrão obtidos nas coletas de dados do aplicativo Rast Test que consiste em um protocolo de avaliação física utilizado para mensurar a potência anaeróbia em atletas. Visualiza-se grandezas como Índice de Fadiga, Potência Máxima e Média.

Tabela 3: Média e Desvio Padrão Rast Test.

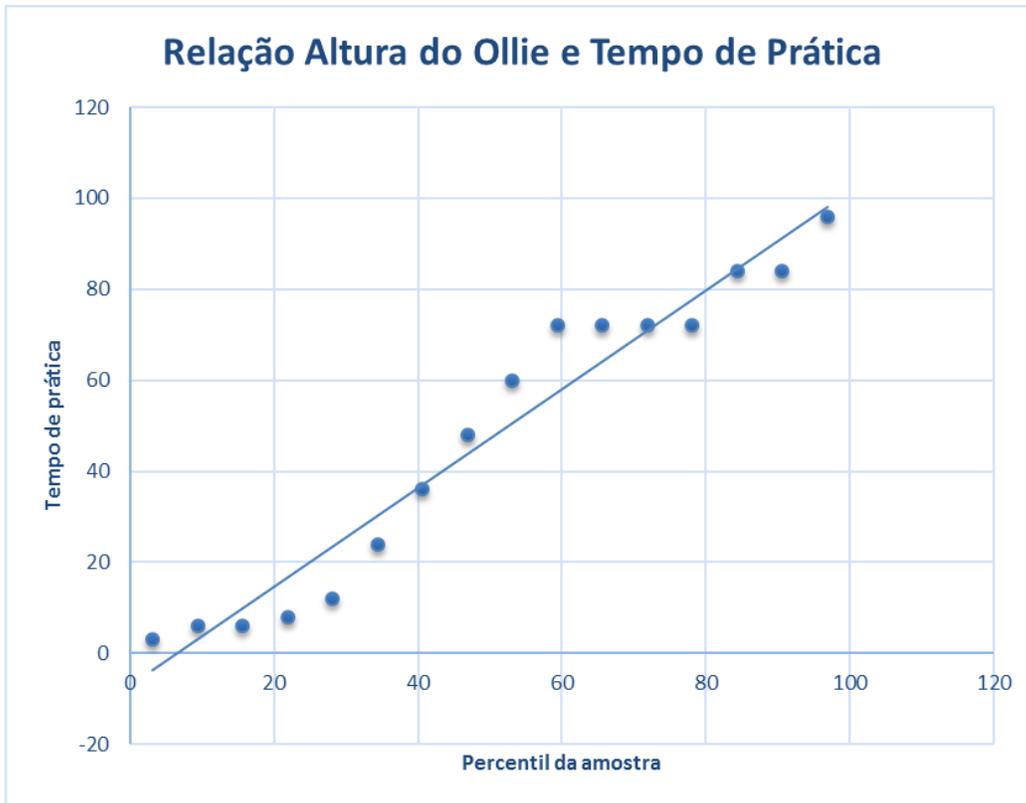
	IFWatts	IF Percentual	PPKm	PPwatts
Média	5,02	30,69	21,07	409,41
N	16,00	16,00	16,00	16,00
Desvio padrão	2,56	42,97	1,92	102,34

Ao analisar o perfil fisiológico dos skatistas da cidade de Lavras MG, e considerar a Potência de Membros Inferiores (MMII); Altura do Ollie; variáveis fisiológicas e morfológicas e a correlação da Potência de Membros Inferiores com a Altura do Ollie. Utilizando do cálculo de correlação Teste de Spearman considerando $p < 0,05$, foi possível visualizar que, obteve êxito somente o parâmetro altura atingida com o Ollie, e o tempo de prática, com um valor de correlação próximo de 0,78, ou seja, indicador de correlação forte. Quando realizado a análise de regressão a fim de corrigir os potenciais erros, utilizando do parâmetro tempo de prática como a variável dependente (y), e a altura do ollie como a variável independente (x), o modelo explica em 60% a variação da variável dependente (y) ao que se refere ao R-Quadrado que é de 0,60, ou seja, essas projeções são assertivas.

O Gráfico a seguir apresenta a relação Altura do Ollie no eixo x e o Tempo de Prática no eixo y. O mesmo foi confeccionado através dos dados da análise de regressão dessas variáveis. Análise que busca neutralizar os erros e aproximar os dados da reta linear que é traçada no centro do gráfico. Como pode-se observar os dezesseis dados coletados das duas grandezas cercam a reta linear indicando relação através do

crescimento exponencial, ou seja, quanto maior o tempo de prática, maior é a altura do Ollie.

Gráfico Regressão Linear



8. DISCUSSÕES

A altura do Ollie é considerada determinante ao perfil fisiológico, devido a isso é importante salientar a relevância do preparo físico específico para o esporte. Diante dos dados da avaliação antropométrica e avaliações físicas baseadas em testes, os mesmos não explicam o rendimento no domínio do Ollie e sim o tempo de prática.

Através dos resultados é possível deduzir que quanto mais o atleta se dedicar em anos ao esporte mais desenvolvido em manobras ele será. Para (Candotti. et al. 2012) A altura do Ollie, depende do aumento da aceleração do corpo do atleta e a capacidade de gerar força e habilidade na aplicação dessa força. Segundo (Lamas et al. 2008) A maximização da potência muscular de um atleta é fundamental para o aprimoramento do desempenho em diversas modalidades esportivas. A potência da amostra foi de 1719 watts, e não correlacionou com a altura do Ollie mas no estudo de (CANDOTTI,et al 2012) os resultados preliminares sugerem que a potência dos membros inferiores calculada é um melhor preditor de desempenho na manobra de Ollie do que a força isométrica dos membros inferiores.

Portanto, no presente estudo o indicador de relação não é a potência dos membros inferiores, apesar de ser um fator importante, o que determina é o tempo de prática do esporte. Através do teste de Rast, devido a pouca presença de estudos com skatistas, utilizamos outras modalidades que buscaram avaliar essa variável, o resultado encontrado foi de 409,40 watts potência de MMII, e um Índice de fadiga referente a 5,01 watts. Segundo LEITE,et al (2011) A prática do skate consegue melhorar os índices de aptidão anaeróbia.

Ao longo dos anos de prática de skate por questões de movimentos repetitivos o atleta consegue trabalhar o MMII e conseqüentemente aumentar a potência muscular. Contudo, o treinamento de força máxima (TF) também é eficiente para o desenvolvimento da potência muscular, sabendo que se o atleta tiver um treinamento especializado para o esporte o ganho seria exponencial. Pois ele concentra em um treinamento voltado ao esporte e visando programas de treinamento de força periodizados pois resultam em maiores ganhos de força que programas não periodizados independente da utilização de séries simples ou séries múltiplas de exercícios, e são mais eficientes que não

periodizados para promover maiores alterações na composição corporal (Barbanti. Et al. 2004).

Podemos observar que é necessário exercer a força motora sendo entendida na hora que o atleta começa a executar a manobra até os tempos finais e a capacidade que um músculo ou um grupo muscular tem de produzir tensão e se opor a uma resistência externa num determinado tempo ou velocidade. Com esse estudo podemos verificar que mesmo os resultados apontando para o tempo de prática com relação com a altura do Ollie, é interessante que o skatista faça um acompanhamento com um profissional de Educação Física, para realizar um treino específico, com acompanhamento através de avaliação física para trilhar o melhor caminho rumo ao triunfo no esporte e uma vida plena e saudável.

9. CONCLUSÃO

Na presente pesquisa foi abordado a tese referente ao perfil fisiológico dos skatistas da cidade de Lavras MG, contudo foi realizada análises afim de verificar a Potência de Membros Inferiores (MMII); verificar a Altura do Ollie; Correlacionar as variáveis fisiológica e morfológicas; Relacionar a Potência de Membros Inferiores com a Altura do Ollie. Diante da análise foi possível verificar que as correlações existentes são entre a altura da manobra e o tempo de prática, os skatistas da amostra possuem uma boa potência de membros inferiores (MMII), mas essa potência não explica o rendimento no Ollie, e sim o tempo de prática, o que mostra que o treino e domínio da técnica tem maior influência no desempenho que as variáveis fisiológicas e morfológicas. A avaliação do desempenho durante a manobra de Ollie demonstrou que, em média, os skatistas conseguem atingir a altura de 37,6 cm e como resultado de análise de regressão o valor r quadrado de 60% que explica o desempenho da manobra do Ollie relacionando com o tempo de prática. Esses resultados sugerem que o desempenho da manobra Ollie no skate depende basicamente do tempo de prática de cada indivíduo, que representa informações úteis para atletas, treinadores e até mesmo para pessoas que utilizam o esporte para lazer e recreação.

10. REFERÊNCIAS

MACHADO, A.F. **Dobras Cutâneas: Localização E Procedimentos. Motricidade.** (2008). p. 41-45.

CANDOTTI, C. T. et al. **Lower Limb Force, Power And Performance In Skateboarding: An Exploratory Study.** Revista Brasileira De Ciências Do Esporte. (2012). 697-711.

HONORATO, T. **Uma história do skate no Brasil: do lazer à esportivização.** Associação Nacional De História–Núcleo Regional De São Paulo. XVII Encontro Regional De História: O Lugar Da História/Sylvia Bassetto, Coordenação Geral. Anais... Campinas: Unicamp. (2004).

NICOLAU, A. F. S. **Nas ondas da cidade: um estudo sobre o corpo e processos de subjetivação na prática do skate.** (2010).

BRANDÃO, L. **Identidades Deslizantes, Corpos Desviantes: A Problemática Da Esportivização Do Skate No Brasil.**

DE OLIVEIRA, C. G.; PIMENTEL, G. G.A. **Fatores Associados À Prática Do Skate.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.(2017), 14(2).

SANTOS, S. F. **Prática do skate de crianças e jovens e impacto no desempenho motor, social e cognitivo: um estudo interventivo e associativo.** (2017).

SOUZA, P. S. A. A. D. **O skate como conteúdo de ensino na Educação Física escolar: uma proposta para sua sistematização no ensino fundamental.**

SLEE, T. **Skate for life: An analysis of the skateboarding subculture.** (2011).

BRANDÃO, L. A cidade e a tribo skatista: juventude, cotidiano e práticas corporais na história cultural. 2011.

BRANDÃO, L. A Mega Rampa E O Desenvolvimento Do Campo Esportivo Articulado À Prática Do Skate No Brasil.

DA SILVA, K. R. MAGALHÃES, J., & Garcia, M. A. C. Desempenho do salto vertical sob diferentes condições de execução. Arquivos em Movimento. (2005). 1(1), p. 17-24.

DIAS, R. G., PEREIRA, A. D. C., NEGRÃO, C. E., & Krieger, J. E. Polimorfismos genéticos determinantes da performance física em atletas de elite. Revista Brasileira de medicina do Esporte. (2007). 13(3). p. 209-216.

SILVA, R. F., & FERNANDES FILHO, J. Genótipo e fenótipo dos atletas de pentatlo militar masculino de alto rendimento no Brasil. Revista de Educação Física/Journal of Physical Education. (2008). p. 77(142).

BORIN, J. P. et al. Buscando entender a preparação desportiva a longo prazo a partir das capacidades físicas em crianças. Arquivo em Movimento. (2007). 3(1),p. 87-102.

ZURBA, N. K. Metodologia Experimental de Design de Material (MDEMat): Compósito à Base de Fibra de Coco para Veículo Esportivo de Alta Velocidade (SKATE). (2018).

CORADINI, S., MORAES, K., & JUNIOR, A. O Método Do Treinamento Funcional Board Fitness Para O Ganho De Resistência De Força em Membros Superiores Em Adolescentes De 14 A 17 Anos Obesos E Com Sobrepeso.

BRENTANO, M. A., & Pinto, R. S. **Adaptações neurais ao treinamento de força.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. (2001). 6(3),p. 65-77.

SANTOS, S. F. **Prática do skate de crianças e jovens e impacto no desempenho motor, social e cognitivo: um estudo interventivo e associativo.** (2017).

HENRIQUE, L. et al. **Efeito De Oito Semanas De Treinamento De Força Na Performance Do Gesto Motor “Tuck” Ou Base Em Atletas Profissionais De Downhill Speed Skate Stand-Up.** Revista Higei@-Revista Científica de Saúde, (2017). 1(2).

GUTTIERRES, A. P. M., & Marins, J. C. B. **Os efeitos do treinamento de força sobre os fatores de risco da síndrome metabólica.** Revista Brasileira de Epidemiologia, (2008). 11, p. 147-158.

FARINATTI, P. D. T. V. **Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura.** Revista Paulista Educação Física . (2000). 14(1),p. 85-96.

GUEDES, D. P., & Guedes, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. (1995). 1(1), p. 18-35.

BURGOS, M. S. et al. **Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos.** J Health Sci Inst. (2012). 30(2), p.171-175.

NEIRA, M. G. **Etnografando a prática do Skate: Elementos para o currículo da Educação Física.** Revista Contemporânea de Educação. (2014). 9(18),p. 299-316.

BRAGA, F. C. C. **Desenvolvimento de força em crianças e jovens nas aulas de educação física.** (2007).

MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua.** (2008).

MACHADO, G. M. C. **Dilemas em torno da prática do street skate em São Paulo.** Esporte e Sociedade, (2021).

ABURACHID, L. M. C. et al. **Perfil do conhecimento tático de crianças de 8 a 12 anos nos jogos esportivos coletivos.** Coleção Pesquisa em Educação Física. (2014). 3(13), p.91-98.

GRECO, P. J., & BENDA, R. N. **Iniciação aos esportes coletivos: uma escola da bola para crianças e adolescentes.** De Rose Jr. D. Modalidades Esportivas Coletivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. (2006).

GRECO, P. J., & BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico.** Belo horizonte. UFMG. (1998) 1, 230.

GRECO, P. J., & BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal.** UFMG. (1998).

DURIGAN, J. Z. et al. **Efeitos do treinamento pliométrico sobre a potência de membros inferiores e a velocidade em tenistas da categoria juvenil.** Revista da Educação Física/UEM. (2013). 24(4), p. 617-626.

LEITE, N. et al. **Perfil da aptidão física dos praticantes de Le Parkour.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. (2011). 17(3), p. 198-201.

Conquiste Sua Vida.<https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/skate-e-um-esporte-que-exercita-varias-partes-do-corpo-saiba-por-que-pratica-lo_a9492/1>.

Redbull<<https://www.redbull.com/br-pt/instituto-datafolha-confirma-sao-mais-de-8-milhoes-de-skatistas>>.

