



## **SEME - Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo**

*DGPE - Departamento de Gestão das Políticas e Programas de Esporte e Lazer*

*DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos*

*Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*

### **A) Proposta de Terminologia das Práticas Corporais Oferecidas na SEME**

#### **Introdução**

Verifica-se nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) uma diversidade de nomenclaturas para as práticas corporais desenvolvidas em base regular, o que denota a necessidade do estabelecimento de uma terminologia e codificação de uso comum por parte dos Analistas responsáveis por ministrá-las, a fim de facilitar a identificação, descrição e divulgação das mesmas junto aos munícipes frequentadores, além de contribuir na execução de relatórios de suas atividades.

#### **Objetivo**

O presente documento visa propor uma terminologia com respectivas codificação e descrição metodológica geral específicas às diversas modalidades de práticas corporais oferecidas nos CE da SEME, recurso que busca contribuir na unificação das nomenclaturas utilizadas pelos Analistas.

#### **Metodologia**

Em uma primeira etapa, com base em levantamento realizado nos CE, foram estabelecidos 11 eixos temáticos de modalidades de práticas corporais em desenvolvimento, organizados em ordem alfabética (Quadro 1) e considerando em cada um, as propostas de terminologias e códigos de identificação das modalidades (Quadro 2) às quais abrange, bem como a codificação complementar dos esportes nas categorias de iniciação, aperfeiçoamento e treinamento (Quadro 3). Na sequência, os eixos temáticos são apresentados separadamente (com exceção dos esportes coletivos e individuais descritos em conjunto) abordando-se aspectos teórico-práticos específicos a cada uma de suas respectivas modalidades.

Organizadores

*Prof. Dr. Mauro Ferreira*

*Profa. Dra. Márcia R. M. Tedeschi*

---

*Analistas de Informações Cultura e Desporto*

*SEME - DGPE*



## **Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo**

---

### *Proposta de Terminologia e Codificação das Práticas Corporais oferecidas nos* **Centros Esportivos**

---

**SEME - SP**

**Abril / 2023**  
(Versão I)

## B) Eixos Temáticos - Quadros 1, 2 e 3

Quadro 1 - Eixos temáticos das modalidades de práticas corporais oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME)

<b>EIXOS TEMÁTICOS</b>	<b>Número de modalidades</b>
1) Atividades Aquáticas	4
2) Atividades Motoras Infantis	4
3) Atividades Temáticas de Dança	7
4) Atividades Temáticas de Luta	12
5) Avaliação da Aptidão Física	1
6) Esportes Coletivos	9
7) Esportes de Areia	4
8) Esportes Individuais	8
9) Esportes Radicais	5
10) Exercícios Físicos	13
11) Práticas Corporais Integrativas	9
<b>Total de modalidades</b>	<b>76</b>

Quadro 2 - Eixos temáticos das práticas corporais oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) - Proposta de terminologia e códigos de identificação das respectivas modalidades

<b>EIXOS TEMÁTICOS</b>	<b>Códigos</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS</b>	<b>Códigos</b>
<b>1) ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>	<b>AQ</b>	<b>4) ATIVIDADES TEMÁTICAS DE LUTA</b>	<b>LU</b>
Biribol	AQ1	Aikido	LU1
Hidroginástica (Vide: Exercício Físico)	-	Boxe	LU2
Natação	AQ2	Capoeira	LU3
Polo Aquático	AQ3	Esgrima	LU4
Recreação Dirigida	AQ4	Jiu-Jítsu	LU5
		Judô	LU6
<b>2) ATIVIDADES MOTORAS INFANTIS</b>	<b>AI</b>	Karatê	LU7
Educação Física Infantil	AI1	Kickboxing	LU8
Escola de Esportes	AI2	Kung Fu	LU9
Ginástica Infantil	AI3	Luta Olímpica	LU10
Recreação	AI4	Muay Thai	LU11
		Taekwondo	LU12
<b>3) ATIVIDADES TEMÁTICAS DE DANÇA</b>	<b>DA</b>	<b>5) AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>AF</b>
Biodança (Vide: Práticas Corporais Integrativas)	-	Avaliação da Aptidão Física	AF
Dança Ballet	DA1		
Dança Circular (Vide: Práticas Corporais Integrativas)	-		
Dança Cigana	DA2		
Dança de Salão/Social	DA3		
Dança do Ventre	DA4		
Dança Flamenca	DA5		
Ritmos	DA6		
Zumba	DA7		

Quadro 2 (Continuação)

<b>EIXOS TEMÁTICOS</b>	<b>Códigos</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS</b>	<b>Códigos</b>
<b>6) ESPORTES COLETIVOS</b>	<b>EC</b>	<b>9) ESPORTES RADICAIS</b>	<b>ER</b>
Basquetebol	EC1	BMX	ER1
Beisebol	EC2	Escalada	ER2
Futebol	EC3	Parkour	ER3
Futsal	EC4	Patinação	ER4
Gateball	EC5	Skate	ER5
Handebol	EC6	<b>10) EXERCÍCIOS FÍSICOS</b>	<b>EF</b>
Rugby	EC7	Caminhada	EF1
Voleibol	EC8	Ginástica de Alongamento	EF2
Bocha	EC9	Ginástica GAP	EF3
<b>7) ESPORTES DE AREIA</b>	<b>EA</b>	Ginástica Geral	EF4
Beach Soccer	EA1	Ginástica Localizada	EF5
Beach Tennis	EA2	Ginástica Respiratória - DPOC's	EF6
Futevôlei	EA3	Hidroginástica	EF7
Vôlei de Praia	EA4	HIIT Aeróbio	EF8
<b>8) ESPORTES INDIVIDUAIS</b>	<b>EI</b>	Musculação	EF9
Atletismo	EI1	Pilates	EF10
Badminton	EI2	Treinamento Funcional	EF11
Ginástica Artística	EI3	Step	EF12
Ginástica Rítmica	EI4	Jump	EF13
Golfe	EI5	<b>11) PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS</b>	<b>PI</b>
Tênis	EI6	Autopercussão para a Vitalidade	PI1
Tênis de Mesa	EI7	Biodança	PI2
Bocha	EI8	Dança Circular	PI3
		Lian Gong em 18 Terapias	PI4
		Meditação	PI5
		Tai Chi Chuan	PI6
		Taiji QiGong - Harmonização dos Sopros	PI7
		Treinamento Perfumado	PI8
		Yoga	PI9

Quadro 3 - Codificação complementar dos esportes por áreas de manifestação esportiva\* considerando as categorias de iniciação, aperfeiçoamento e treinamento nas diversas modalidades oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME)

<b>CODIFICAÇÃO COMPLEMENTAR DOS ESPORTES POR ÁREAS DE MANIFESTAÇÃO ESPORTIVA</b>	
<b>INICIAÇÃO / APERFEIÇOAMENTO / TREINAMENTO</b>	
<b>ESPORTES: Aquáticos / Coletivos / De Areia / Individuais / Lutas / Radicais</b>	
<b>Áreas de manifestação esportiva</b>	<b>Códigos</b>
<b>ESPORTE EDUCACIONAL</b>	<b>ee</b>
Iniciação	eei
Aperfeiçoamento	eea
<b>ESPORTE PARTICIPAÇÃO</b>	<b>ep</b>
Iniciação	epi
Aperfeiçoamento	epa
<b>ESPORTE RENDIMENTO</b>	<b>er</b>
Iniciação	eri
Aperfeiçoamento	era
Treinamento	ert
<b>ESPORTE FORMAÇÃO</b>	<b>ef</b>
Iniciação	efi
Aperfeiçoamento	efa

<b>Exemplo de codificação complementar</b>
ESPORTE COLETIVO: <b><i>Voleibol</i></b>
GRUPO: Master
CARACTERÍSTICA: <b><i>Participação</i></b>
NÍVEL: <b><i>Aperfeiçoamento</i></b>
CÓDIGO com COMPLEMENTO: <b>EC8epa</b>

\* Vide texto complementar explicativo  
6 e 8 - 2) Codificação Complementar dos Esportes



## DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos

*Larissa Cristina Alves*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### 1) Atividades Aquáticas - Proposta de Terminologia

O contato do homem com o meio líquido é antigo e remonta à própria história da humanidade. Não se sabe como houve o surgimento da natação, se por necessidade na busca por alimentos ou abrigo, ou pelo prazer<sup>1</sup>.

A estimulação tátil oferecida pelo contato da água com a pele contribui no aumento dos efeitos produzidos por técnicas corporais e de respiração sobre a mente e as emoções dos praticantes, facilitando a locomoção da pessoa sem grande esforço, reduzindo o estresse das articulações que sustentam o peso do corpo, ajudando no equilíbrio estático e dinâmico, além de reduzir o impacto e a velocidade dos movimentos, diminuindo o risco de qualquer tipo de lesão<sup>1,2</sup>.

Os benefícios vão desde a regulação térmica acionada pelas constantes mudanças de temperatura da água, fazendo com que o organismo crie resistência às mudanças bruscas de temperatura externas, ao aumento do metabolismo devido ao esforço do exercício juntamente com a pressão e resistência da água, promovendo o fortalecimento da musculatura cardíaca e conseqüentemente melhoria do sistema circulatório, aumentando a capacidade de transporte de oxigênio. Também são vistas melhorias no aparelho respiratório, aparelho locomotor e diversos benefícios fisiológicos e cognitivos<sup>1,2</sup>.

Na Secretaria Municipal de Esporte e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) são oferecidas as Modalidades de Atividades Aquáticas apresentadas na Tabela 1 a seguir, com especificações dos códigos de identificação e breves descrições.



**Tabela 1.** Modalidades de Atividades Aquáticas oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivas codificações e breves descrições

Autores e ano de publicação	Modalidades de Atividades Aquáticas	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	AQ	
Figueiredo OD. (2004) <sup>3</sup>	Biribol	AQ1	É um esporte brasileiro com origem na cidade de Birigui no estado de São Paulo, organizado pelo professor Dário Miguel, seu criador e divulgador. É um esporte aquático com similaridade ao voleibol, com a vantagem de ser praticado em ambiente aquático reduzindo o nível de impacto nas articulações e o risco de lesões.
Galdi EHG, et al.(2004) <sup>4</sup> Martins CC, et al. (2011) <sup>5</sup>	Natação	AQ2	Existem várias maneiras de se deslocar na água, mas na natação clássica são quatro os principais estilos de nados: crawl, costas, peito e borboleta, sendo atividades cíclicas envolvendo uma sequência fechada de movimentos que se repetem sucessivamente. As habilidades aquáticas básicas são a respiração, a flutuação, a propulsão e o mergulho elementar.
Secretaria da Educação do Estado do Paraná <sup>6</sup>	Pólo Aquático	AQ3	É um desporto coletivo disputado numa quadra delimitada numa piscina ou em águas livres, denominadas “campo”, tendo cada equipe sete jogadores, com o objetivo de marcar gols. É um desporto em meio aquático marcado pela movimentação e desenvolvimento de qualidades físicas como velocidade, agilidade e resistência, exigindo de seu praticante habilidades exímias de nadador para se mover com facilidade e condições de estabilidade no meio líquido.
Simionato AC, et al. <sup>7</sup>	Recreação Dirigida	AQ4	Proporciona a aprendizagem das crianças em várias atividades esportivas, no caso, em ambiente aquático, que ajudam na conservação da saúde física, mental e no equilíbrio socioafetivo. Através da recreação a criança desenvolve suas aptidões perceptivas como meio de ajustamento do comportamento psicomotor. Para que a criança desenvolva o controle mental de sua expressão motora, a recreação deve realizar atividades considerando seus níveis de maturação biológica.

## Referências

- 1- Petry G. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Departamento Acadêmico de Educação Física Curso de Bacharelado em Educação Física Natação e Bem-Estar Subjetivo. Trabalho de Conclusão de Curso Curitiba 2018 [Internet]. Available from: [https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7887/1/CT\\_COEFI\\_2018\\_1\\_06.pdf](https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7887/1/CT_COEFI_2018_1_06.pdf).
- 2- Haddad FH. Universidade de Brasília. A natação como Fator de Promoção da Qualidade de Vida de Crianças de Dez a Doze Anos - PDF Free Download [Internet]. docplayer.com.br. 2007. [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://docplayer.com.br/68299630-Universidade-de-brasilia-fernanda-hipolito-haddad-a-natacao-como-fator-de-promocao-da-qualidade-de-vida-de-criancas-de-dez-a-doze-anos.html>.
- 3- Figueiredo OD. História dos Esportes. Senac. 6ª ed. São Paulo; 2004. 584p.
- 4- Galdi EHG, et al. Aprendendo a nadar com a extensão universitária | FEF [Internet]. Faculdade de Educação Física - Unicamp. [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://www.fef.unicamp.br/fef/qvaf/aprendendo-a-nadar-com-a-extensao-universitaria>.
- 5- Martins CC, Monte AAM. Natação e Flexibilidade: Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. 2011; 5(26): 111-117.
- 6- Polo Aquático - Disciplina - Educação Física [Internet]. www.educacaofisica.seed.pr.gov.br. Available from: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=244>.
- 7- Simionato CA, et al. Psicomotricidade na Educação Infantil Introdução [Internet]. [cited 2023 Mar 2]. Available from: [https://www.fasul.edu.br/projetos/app/webroot/files/controle\\_eventos/ce\\_producao/20171024-195750\\_arquivo.pdf](https://www.fasul.edu.br/projetos/app/webroot/files/controle_eventos/ce_producao/20171024-195750_arquivo.pdf).



## **DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos**

*Claudia Stefanini*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### **2) Atividades Motoras Infantis - Proposta de Terminologia**

As atividades físicas e motoras para as crianças são muito importantes, pois proporcionam crescimento e desenvolvimento saudáveis bem como<sup>1</sup>:

- Auxiliam no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- Melhoram a qualidade do sono;
- Auxiliam na coordenação motora;
- Melhoram as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado;
- Ajudam na integração e no desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais;
- Contribuem para o crescimento saudável de músculos e ossos;
- Melhoram a saúde do coração e a condição física.

Nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME são oferecidas atividades que atendem, principalmente, crianças a partir de quatro anos de idade (Tabela 1), mas sabe-se que a prática deve acontecer desde os bebês.

Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira<sup>1</sup>, as atividades para as crianças entre três e cinco anos de idade devem envolver habilidades básicas como andar, correr, chutar e arremessar, que podem acontecer nas aulas de esportes, lutas, danças, ou ginásticas, desenvolvidas por meio de jogos e brincadeiras prevalecendo o caráter lúdico.

Outro aspecto importante para a saúde infantil é reduzir o tempo que a criança permanece junto ao computador, tablet, celular e videogame. Essa redução melhora o desenvolvimento motor e ajuda no desenvolvimento de habilidades sociais<sup>1</sup>.

**Tabela 1.** Atividades Motoras Infantis oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivos códigos de identificação e breve descrição

Autores e ano de publicação	Atividades Motoras Infantis Denominações	Códigos de Identificação AI	Breve descrição das modalidades
Rocha EAC. (2002) <sup>2</sup> Brasil (2018) <sup>3</sup>	Educação Física Infantil	AI1	Atividades motoras propostas para crianças de 0 a 10 anos, considerando-se a condição de ser criança independente das fronteiras institucionais, isto é, além da escola, levando-se em consideração os processos de constituição da criança como seres humanos em diferentes contextos, sua cultura, suas capacidades intelectuais, criativas, estéticas, expressivas e emocionais. A Educação Física Infantil tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. A Educação Física Infantil oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência motora das crianças. Envolve unidades temáticas de jogos e brincadeiras, esportes, ginásticas, lutas, danças e práticas corporais de aventura. A Educação Física Infantil tem o caráter educacional, onde o professor atenta para objetivos de caráter instrumental ou não visando o desenvolvimento integral da criança.

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Atividades Motoras Infantis <hr/> Denominações	Códigos de Identificação <hr/> AI	Breve descrição das modalidades
Santana W. (2005) <sup>4</sup>			<p>Na Escola de Esportes, ou Escolinha de Esportes, entende-se que há uma larga literatura que discute essa temática, mas há o consenso que a abordagem refere-se sobre a iniciação esportiva. Segundo autores como Ramos e Neves (2008) e Santana (2005), pode-se entender a iniciação esportiva como a prática regular e específica de uma ou mais modalidades esportivas visando à formação integral das crianças. Machado (2008, p. 55) afirma que a iniciação esportiva não deve ser um momento de especialização e cobranças exageradas de resultados e performances, mas, ao contrário, compreendendo a importância de ser um momento agradável, de vivências de novas experiências motoras, cognitivas, afetivas e sociais. Na seqüência abordam-se as relações entre a criança e demais pessoas envolvidas no processo de iniciação esportiva sistematizada, tendo como foco o ambiente de ensino não formal que consiste em um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas para promover o condicionamento físico de crianças e adolescentes através das modalidades esportivas oferecidas, porém diferenciando do mundo adulto. Freire (2003) ressalta também, quatro importantes pilares pedagógicos para a iniciação esportiva: ensinar a todos, não importando a bagagem motora e o desempenho do aluno e sem particular atenção aos mais habilidosos; ensinar bem a todos, levando o tempo que for preciso para que todos os alunos possam evoluir; ensinar mais, mais do que a prática esportiva, é preciso ensinar o aluno a ser um ser humano, através dos campos motores, afetivos e sociais; ensinar a gostar do esporte, para que o aluno venha a praticar atividades físicas regulares e ter seus benefícios sem obrigações. Uma das propostas metodológicas se pauta no <i>Teaching Games for Understanding</i> (TGfU), que tem como foco do ensino a compreensão tática que deve ser trabalhada através de formas de jogo com particularidades que se distinguem em diferentes formas e tamanhos, como por exemplo jogos reduzidos, para que possam estimular diferentes formas de jogar e, conseqüentemente, requisitem diferentes habilidades motoras, proporcionando o desenvolvimento da capacidade dos alunos de se adaptarem a novas situações (Da Costa et al., 2010).</p>
Ramos AM, Neves RLRA. (2008) <sup>5</sup>			
Machado AA. (2008) <sup>6</sup>	Escola de Esportes	AI2	
Da Costa IT, et al. (2010) <sup>7</sup>			
Freire JB. (2003) <sup>8</sup>			

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Atividades Motoras Infantis	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	AI	
Coletivo de Autores (1992) <sup>9</sup>	Ginástica Infantil	AI3	Pode-se entender a ginástica como uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que proporcionam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças em particular, e do homem em geral. Constituem-se fundamentos da ginástica: "saltar", "equilibrar", "rolar/girar", "trepas" e "balançar/embar". Por serem atividades que traduzem significados de ações historicamente desenvolvidas e culturalmente elaboradas, devem estar presentes em todos os ciclos em níveis crescentes de complexidade.
Almeida PN. (2000) <sup>10</sup> Cavallari VR, Zacharias V. (2001) <sup>11</sup> Wajskop G. (2005) <sup>12</sup>	Recreação	AI4	É a atividade que proporciona prazer e divertimento. Recrear vem do latim <i>recreare</i> , que significa restaurar, renovar, reanimar. A recreação envolve atividades lúdicas como brincadeiras, jogos e divertimentos, sendo uma atividade física ou mental que indivíduos fazem para satisfazer as necessidades psíquicas, físicas ou sociais (Almeida, 2000). A recreação deve ser livre e espontânea, dando escolha do que fazer e na hora que quiser fazer, se for uma aula deixar a criança escolher os materiais desejados por ela, sem esperar benefícios ou resultados específicos (Cavallari; Zacharias, 2001). O lúdico é uma atividade que concede o prazer de estar realizando-a, proporciona um momento de descontração, onde realmente consegue-se atingir a recreação em sua totalidade, sendo uma atividade livre, ajustada ao gosto e maneira do praticante, sendo esta um jogo ou uma brincadeira (Almeida, 2000). A brincadeira é uma atividade humana na qual as crianças são introduzidas constituindo-se em um modo de assimilar e recriar a experiência sociocultural dos adultos. A brincadeira infantil pode constituir-se em uma atividade em que as crianças, sozinhas ou em grupo, procuram compreender o mundo e as ações humanas nas quais se inserem cotidianamente (Wajskop, 2005). Portanto, qualquer atividade recreativa sempre será uma brincadeira ou jogo (Cavallari; Zacharias, 2001).

## Referências

- 1- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.
- 2- Rocha EAC. Infância e educação: delimitações de um campo de pesquisa. Educação, Sociedade e Cultura. Porto, V. 17, p. 67-88, 2002.
- 3- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.
- 4- Santana W. Uma proposta pedagógica para o futsal na infância. Disponível em: [http://www.pedagogiadofutsal.com.br/texto\\_029.htm](http://www.pedagogiadofutsal.com.br/texto_029.htm). Acesso em 26 fev. 2023.
- 5- Ramos AM, Neves RLR. A Iniciação Esportiva e a Especialização Precoce à Luz da Teoria da Complexidade - Notas Introdutórias. Pensar a Prática 11/1: 1-8, jan/jul. 2008.
- 6- Machado AA. Especialização Esportiva Precoce. Perspectivas Atuais da Psicologia do Esporte. Jundiaí - SP: Fontoura, 2008.
- 7- Da Costa IT, et al. O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. Revista Palestra, v.10, p.69-77, 2010.
- 8- Freire JB. Pedagogia do futebol. Autores Associados, 2003.
- 9- Coletivo de Autores. Metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.
- 10- Almeida PN. Educação lúdica - técnicas e jogos pedagógicos. 10 ed. São Paulo: Loyola, 2000.
- 11- Cavallari VR, Zacarias V. Trabalhando com Recreação, 11º edição, São Paulo SP. Editora ICONE, 2009.
- 12- Wajskop G. Brincar na Pré-Escola. São Paulo: Cortez, 2005.



## DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos

*Larissa Cristina Alves*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### 3) Atividades Temáticas de Dança - Proposta de Terminologia

Uma das manifestações artísticas mais antigas, com origem em gestos e movimentos naturais do corpo humano, a dança surgiu com a necessidade de comunicação entre os homens, expressando emoções e sentimentos<sup>1</sup>.

A dança pode ser definida como um comportamento humano composto de sequências voluntárias que são intencionalmente rítmicas e culturalmente estruturadas; seqüências formadas por movimentos corporais não-verbais, que não sejam atividades motoras comuns e que têm valores inerentes e estéticos.

Durante movimentos de dança e prática de atividade física (ainda que leve), nosso cérebro libera importantes hormônios ligados à sensação de prazer e bem-estar.

Essa prática se encontra numa interseção de diversas questões: saúde, qualidade de vida, comportamento social, corpo, sociabilidade, prática cultural, lazer, entre outros.

Na Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) são oferecidas as Modalidades de Dança apresentadas na Tabela 1 a seguir, com especificações dos códigos de identificação e breves descrições.



**Tabela 1.** Modalidades de Danças oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivas codificações e breves descrições

Autores e ano de publicação	Modalidades de Dança	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	DA	
CAMINADA (1999) <sup>1</sup>	Dança Ballet	DA1	Trata-se de uma modalidade de dança com técnica específica que remonta séculos, mais especificamente o século XVII, quando o balé tornou-se acadêmico havendo, então, sistematização do ensino, com regras corporais e uma nomenclatura própria. Dentre as características esperadas da bailarina destaca-se a verticalidade corporal mantida pela noção de eixo alinhado à coluna vertebral.
MAIA (2013) <sup>2</sup>	Dança Cigana	DA2	Para os ciganos, a dança é a mais pura expressão da força da vida, que através dela, demonstra a sua forma de viver com liberdade, coesão familiar, preservação da família e amor à natureza. Os elementos são utilizados na maioria dos estilos das danças ciganas, tendo cada um deles, um significado distinto, pois são implementos ritualísticos, tais como: mãos, echarpes e xales (elemento ar); pés descalços (elemento terra, ao tocar os pés no chão, recebe-se a energia que é a força fundamental); bem como: leques, pandeiros, castanholas, flores, punhais, etc. Os movimentos corporais são plenos em ombros, mãos, cabeça e pés, mantendo sempre uma postura ereta, e ênfase no olhar, que representa profundamente a intenção do sentimento que se deseja expressar, que pode ser alegre, triste, sensual, dissimulado ou lamento. Em geral, a dança cigana é bailada com os pés descalços, para contrair as forças da terra, assim como fazem algumas indianas. Alguns estilos usam o sapateado como instrumento de percussão.
ZAMONER (2012) <sup>3</sup>	Dança de Salão/Social	DA3	É a arte conservacionista que se universaliza em práticas sociais, não cênicas, nem esportivas, consistindo na interpretação improvisada da música através dos movimentos dos corpos de um casal independente, quando o cavalheiro conduz a dama.

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Dança	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	DA	
REIS (1999) <sup>4</sup>	Dança do Ventre	DA4	A dança do ventre (Raks el Sharq, em árabe) é uma forma de arte milenar, cuja origem é difícil de precisar devido à escassez de registros a respeito. Sabe-se, porém, que esta dança se desenvolveu como parte da cultura árabe, sendo tardiamente incorporada como uma prática corporal pelas ocidentais. A dança do ventre teria então se desenvolvido primordialmente no contexto mítico-religioso de civilizações antigas do Oriente Médio, que cultuavam a Grande Deusa-Mãe. O significado original da dança é assim descrito: sabe-se que a dança do ventre tem suas raízes ligadas aos templos. Acreditava-se numa grande deusa, mãe de todos os seres humanos e de toda a terra. Era ela quem alimentava a terra tornando-a fértil para a lavoura. Nos rituais em sua homenagem, sacerdotisas expunham seus ventres, fazendo-os dançar, vibrar e ondular. Era a forma de garantir prosperidade e fertilidade para a terra e para as mulheres.
BARBERENA (2008) <sup>5</sup>	Dança Flamenca	DA5	O Flamenco compreende muito mais que um estilo, ou uma simples modalidade de dança. Seu significado envolve toda uma forma de expressão artística que reflete a cultura da Andaluzia (região sul da Espanha). A dança flamenca ou o baile flamenco é o movimento que estabelece uma comunicação com o canto e o violão, durante a interpretação de diversas estruturas, como o sapateado, a parte focada nos movimentos corporais da coreografia, e a llamada. A dança flamenca demanda o estudo das técnicas de sapateado, dos conhecimentos do cancionero e noção musical sobre o toque da guitarra flamenca, pois com estes saberes ocorre a sua criação artística.
(2022) <sup>6</sup>	Ritmos	DA6	A aula de ritmo pode ser classificada como uma modalidade de exercícios aeróbicos que misturam coreografias de ritmos variados, como hip-hop, axé, funk, salsa, kuduro, reggaeton, música latina, forró, sertanejo e até mesmo dança de salão. O foco principal dessas aulas é o exercício aeróbico. Geralmente as aulas combinam a coreografia de movimentos variados simples, com movimentos mais complexos.
(2023) <sup>7</sup>	Zumba	DA7	Zumba é um programa de fitness inspirado na dança latina criado na Colômbia pelo coreógrafo Beto Pérez, na década de 1990. O programa foi implementado em mais de 150 países. A zumba mescla movimentos de danças latinas como samba, salsa, merengue, mambo e reggaeton, ou mesmo outros estilos, como hip hop e dança do ventre, com exercícios próprios do treino cardiovascular.

## Referências

---

- 1- CAMINADA,E, História da dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint; 1999.
- 2- MAIA, SIMONE BRILHANTE, A dança cigana como prática artística e pedagógica, Disponível em [https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/34551/2/DancaCiganaPratica\\_Maia\\_2013.pdf](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/34551/2/DancaCiganaPratica_Maia_2013.pdf) . Acesso em 18 jan. 2023.
- 3- ZAMONER, MARISTELA, Conceitos e definições de dança de salão. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd172/conceitos-e-definicao-de-danca-de-salao.htm>. Acesso em 18 jan. 2023.
- 4- REIS, ALICE CASANOVA DOS, O Feminino na dança do ventre: Uma análise histórica sob uma perspectiva de gênero. Disponível em <file:///C:/Users/d743637/Downloads/34038-124874-1-PB.pdf> . Acesso em 18 de jan. 2023.
- 5- BARBERENA, ERIKA LETICIA HERNÁNDEZ, A dança flamenca: uma experiência de ensino e aprendizagem. Disponível em [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/86921/hernandezbarberena\\_el\\_me\\_ia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/86921/hernandezbarberena_el_me_ia.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . Acesso em 18 jan 2023.
- 6- Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/tudo-sobre-aula-de-ritmos-beneficios/> . Acesso em 18 jan. 2023.
- 7- Disponível em <https://www.visaotv.com.br/canais/visao-geral/zumba-quando-se-queima-caloria-com-alegria/>. Acesso em 18 jan. 2023.



## Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida - DGPE - SEME

*Mauro Ferreira*

*Márcia R. M. Tedeschi*

*Analistas de Informações Cultura e Desporto*

### 4) Atividades Temáticas de Luta - Proposta de Terminologia

A LUTA, como prática corporal ministrada nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) e envolvendo diferentes modalidades, pode ser entendida como um combate direto contra um adversário, sendo este o alvo ou objeto intrínseco desta prática e que envolve, portanto, oposição direta ao oponente<sup>1</sup>, no presente contexto se referindo aos embates físicos/corporais por intenções de subjugações entre os sujeitos<sup>2</sup>.

Por sua vez, ARTES MARCIAIS (tendo o sentido de “arte da guerra”), termo originário do campo mitológico e referente a Marte, deus romano da guerra<sup>2</sup>, podem ser definidas como atividades nas quais os participantes aprendem autodefesa principalmente através do uso do combate corpo-a-corpo<sup>3</sup> tendo como primórdios de suas origens as batalhas travadas entre nações e povos ancestrais e cuja criação tem uma finalidade militar e bélica, desenvolvidas principalmente nas culturas orientais e hoje amplamente difundidas em todo o mundo<sup>1,4</sup> reunindo um conjunto de práticas corporais configuradas e derivadas de sistemas e técnicas diversas de combate<sup>2</sup>. Modernamente, o uso de modalidades ou sistemas de luta corporal na guerra foi se tornando cada vez mais obsoleto, contudo, ainda sendo denominadas “artes marciais”<sup>1</sup>.

Na atualidade, a valorização da prática esportiva em geral influenciou a esportivização de lutas ou artes marciais que passaram a ser orientadas a partir das decodificações de normas e regras propostas pelas instituições esportivas, com aquelas alinhadas a este processo sendo referidas de MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE<sup>1,2</sup>, o que vem a favorecer um número crescente de adeptos às suas práticas visando objetivos que mesclam aspectos competitivos, de defesa pessoal, de aptidão física, de benefícios à saúde física e mental, como meio de terapia ou busca transcendental<sup>4</sup>, além de comporem um rol de atividades que contribuem na promoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

Os termos supracitados são reunidos no exemplo a seguir: o Karatê pode ser classificado como uma modalidade de “luta”, pois envolve oposição direta contra o oponente; considerando seus primórdios de origem bélica pode ser referido como uma “arte marcial”; em razão de seu processo moderno de esportivização pode ser considerado como “modalidade esportiva de combate”.

Na SEME são oferecidas as Modalidades de Luta apresentadas na Tabela 1 a seguir, com especificações dos códigos de identificação e breves descrições.

**Tabela 1.** Modalidades de Luta oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivas codificações e breves descrições

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
	Denominações	LU	
Garrido C. <sup>5</sup> Rech L. <sup>6</sup> Wikipédia <sup>7</sup> Burke et al., 2007 <sup>4</sup> Federação Paulista de Aikido <sup>8</sup>	Aikido	LU1	“ <i>AI</i> ”: harmonia, união, integração; “ <i>KI</i> ”: energia vital; “ <i>DO</i> ”: caminho, modo de vida. Arte marcial japonesa, também conhecida como “Arte da Paz” ou “Caminho do Espírito Harmonioso” criada pelo Sensei (Grande Mestre) Morihei Ueshiba (1883-1969) em meados da década de 1940, técnica de defesa pessoal que conduz o impulso do atacante adversário dando entrada ao ataque contra o mesmo a partir da transformação e redirecionamento dos movimentos rivais ao invés de combater o ataque diretamente, desta forma, envolvendo o oponente e utilizando sua própria energia. Dentre suas técnicas, onde são enfatizadas a estética e harmonia de sua execução, são utilizadas projeções, torções ou chaves de articulação aliadas a movimentos, como os circulares, impostos ao oponente a fim de desestabilizá-lo. Nesta modalidade, onde não há competição, busca-se expressar os elementos de força, beleza e correção através dos movimentos do corpo, com a graduação dos aikidocas (praticantes do aikido) indicada por um sistema de faixas coloridas usadas na cintura para os iniciantes (kiu) e os peritos (Dan), com a ordem das cores podendo variar de acordo com as diferentes escolas de origem.
Wikipédia <sup>9</sup> Rondinelli P. <sup>10</sup> Comitê Olímpico do Brasil <sup>11</sup>	Boxe	LU2	Esporte olímpico desde 1908 (olimpíada de Londres, Reino Unido) com origem de seu termo do inglês “Box” significando “bater com os punhos”, também referido como Pugilismo, palavra derivada do latim indicando “lutador de punho”, onde os boxeadores (praticantes do boxe), reunidos em diferentes categorias de acordo com o peso corporal, se enfrentam em uma luta usando os punhos, cobertos por luvas, tanto para a defesa, quanto para o ataque, trocando golpes (como por exemplo: direto, cruzado, jabe, gancho, uppercut) por um tempo determinado em um número de rounds (períodos) ou assaltos intercalados por período de intervalo dentro de um ringue quadrangular (arena elevada cercada de cordas), com a conduta e definição do embate (vitória, por diferentes critérios como nocaute ou pontuação, ou empate) regida por um árbitro e de acordo com regras estabelecidas por entidades internacionais que regulamentam a prática da modalidade.

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta <u>Denominações</u>	Códigos de Identificação <u>LU</u>	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
Significados <sup>12</sup> Aidar L. <sup>13</sup> Wikipédia <sup>14</sup> Comitê Olímpico do Brasil <sup>15</sup> Portal Educação <sup>16</sup>	Capoeira	LU3	<p>Palavra que significa "o que foi mata" (acredita-se, como uma das vertentes etimológicas, que tem origem da língua tupi-guarani derivando da palavra "ka'apûera" fazendo referência a uma área de vegetação rala ou cortada), com a conexão dos termos ka'a ("mata") e pûer ("que foi") referindo-se às áreas de mata rasa do interior do Brasil onde os fugitivos da escravidão e primeiros capoeiristas (praticantes da capoeira) utilizavam a vegetação rasteira para fugirem do encaço dos capitães-do-mato (serviçal encarregado da captura de escravos fugitivos) desenvolvendo, possivelmente no final do século XVI, uma forma de defesa às violências praticadas por seus senhores, sendo hoje uma expressão cultural e luta afro-brasileira reunindo elementos de arte marcial, esporte, cultura popular, dança e música. É caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos a partir da ginga que é seu movimento básico, desenvolvida ou jogada em um círculo de capoeiristas, a roda de capoeira, com uma bateria musical fundamentada pelo instrumento de corda berimbau, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, golpes com as mãos e cotoveladas, esquivas, giros apoiados nas mãos e na cabeça e acrobacias em solo ou aéreas. Distingue-se de outras artes marciais por sua musicalidade, onde os praticantes aprendem, além de lutar e a jogar, a tocar os instrumentos típicos e a cantar. O sistema de graduação dos capoeiristas é regido no Brasil pela Confederação Brasileira de Capoeira, entidade nacional de administração desportiva e reconhecida pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB), também filiada à Federação Internacional de Capoeira (FICA), sendo feita por cordas coloridas (cordões de classificação seguindo as cores da bandeira nacional) usadas na cintura, com um total de 11 estágios.</p>
Comitê Olímpico do Brasil <sup>17</sup> Educa Mais Brasil <sup>18</sup> Wikipédia <sup>19</sup>	Esgrima	LU4	<p>Esporte olímpico desde 1896 (olimpíada de Atenas, Grécia) tem seu termo originário do vocabulário germânico "skirmjam" significando "proteger" sendo a arte de manusear o florete, o sabre e a espada, armas "brancas" (lâminas) usadas para o ataque, defesa e contra-ataque sendo o único esporte de combate em que não é permitido contato corporal. Além das armas utilizadas, equipamentos de proteção como luvas, punhais, máscaras e coletes fazem parte da indumentária de sua prática. Suas primeiras características surgem no ano de 1190 a.C. em desenhos encontrados nos templos egípcios mostrando guerreiros empunhando espadas, sendo em muitas civilizações antigas como na Grécia praticada como um duelo de pessoas nobres, posteriormente ganhando espaço como luta de defesa a partir do século XII. A modalidade é praticada em uma pista (14 metros de comprimento e 1,5 a 2 metros de largura) onde os esgrimistas (praticantes de esgrima) buscam tocar o adversário com a ponta da arma sem serem tocados, com as disputas individuais realizadas em três rounds de três minutos intercalados por período de intervalo de um minuto, ou até que um esgrimista toque 15 vezes o oponente.</p>

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta <u>Denominações</u>	Códigos de Identificação <u>LU</u>	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
Wikipédia <sup>20</sup> Wikipédia <sup>21</sup> Todo Estudo <sup>22</sup> Meu kimono <sup>23</sup>	Jiu-Jítsu	LU5	<p>“<i>JIU</i>”: suavidade, flexibilidade; “<i>JITSU</i>”: arte, técnica. Termo do idioma japonês significando “Arte Suave” é uma arte marcial e esporte de combate de luta agarrada, com destaque em nosso meio ao Jiu-Jítsu Brasileiro (também referido como “BJJ”, do inglês “Brazilian Jiu-Jitsu”), desenvolvido pela família Gracie no início do século XX e tendo como principal precursor da técnica o mestre Hélio Gracie (1913-2009), hoje a mais difundida em todo o mundo e tendo como foco a luta de solo visando imobilizar o oponente no chão por meio de uma “finalização” ou buscando sua “submissão”, aplicando torções de um membro do corpo e chaves de articulação (como chave de braço ou de perna) ou estrangulamentos (como o mata-leão ou triângulo), forçando o adversário a desistir do combate, com seu praticante formalmente referido como Jiujitsuka ou coloquialmente como Jiu Jiteiro. Em competições do esporte é praticado em um tatame com a presença de um árbitro, com os competidores reunidos de acordo com a idade, pela cor da faixa usada na cintura correspondente à sua graduação e pelo peso corporal (com tempo regulamentar de luta de acordo com a idade e graduação) e tendo o objetivo de derrubar e dominar o oponente através de golpes caracterizados por torções, pressões e alavancas, finalizando a luta e definindo-se o vencedor por critérios como desistência do adversário, desclassificação, interrupção, perda dos sentidos ou decisão do árbitro, regulamento estabelecido por federações nacional e internacional ligadas à modalidade.</p>
Wikipédia <sup>24</sup> Comitê Olímpico do Brasil <sup>25</sup> Toda Matéria <sup>26</sup> Significados <sup>27</sup>	Judô	LU6	<p>“<i>JU</i>”: suavidade; “<i>DO</i>”: via, caminho. Arte marcial japonesa significando “Caminho Suave” praticada como esporte de combate e técnica de defesa pessoal. Esporte olímpico desde 1964 (Olimpíada de Tóquio, ainda em caráter demonstrativo, posteriormente entrando na agenda olímpica a partir de 1972 na olimpíada de Munique, Alemanha) tem suas técnicas básicas e a filosofia associada ao esporte estabelecidas com a criação de sua primeira escola no Japão, o Instituto Kodokan fundado em 1882 pelo mestre Jigoro Kano (1860-1938), arte marcial que chega ao Brasil em 1922, em pleno período de imigração japonesa no país e institucionalizada com a criação da Confederação Brasileira de Judô (CBJ) em 1969. Seu fundamento se baseia na aplicação da força e equilíbrio do oponente contra ele utilizando técnicas de ataque e defesa realizadas com o próprio corpo e tendo como principal objetivo levar o adversário ao solo, onde se destacam os golpes de projeção com a meta de desequilibrá-lo fazendo com que caia totalmente com as costas no chão, bem como aplicação de técnicas de luta de solo como chave de braço, estrangulamento e imobilização. Em competições do esporte é praticado em um tatame com a presença de um árbitro, com o combate entre judocas (praticantes de judô) reunidos de acordo com sete categorias de peso corporal, tanto para o masculino como para o feminino, tendo um tempo de luta de cinco minutos para os homens e quatro minutos para as mulheres, com tempo extra de três minutos para desempate caso não haja vencedor no tempo regulamentar. Os judocas se classificam em dois grandes grupos como o kiu (iniciantes) e o dan (peritos) subdivididos em graduações identificadas por faixas coloridas que usam na cintura, com a ordem das cores podendo variar de acordo com a região onde é praticado.</p>

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
	Denominações	LU	
Significados <sup>28</sup> Shihan SP. <sup>29</sup> Comitê Olímpico do Brasil <sup>30</sup> Wikipédia <sup>31</sup> Visit Okinawa Japan <sup>32</sup> Wikipédia <sup>33</sup>	Karatê	LU7	<p>Termo do idioma japonês significando “mão vazias” (no Brasil a grafia correta da palavra é caratê, entretanto sendo comum o termo com a consoante “k”) é uma arte marcial e método de defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas, possivelmente originária da China, mas se desenvolveu e evoluiu no Japão remontando ao passado do arquipélago e província de Okinawa no século XVII com base em uma luta já existente na época, com difusão crescente de sua prática como alternativa de método de defesa pessoal, até então ensinada de maneira secreta, e atraindo praticantes em razão da proibição do uso de armas pela população local imposta na época pelo governo dominante. No Japão também se acrescentou ao termo a partícula “do” (Karate-do) significando “caminho” reunindo à luta aspectos filosóficos e físicos, cujas técnicas visam disciplinar o corpo e a mente. Da mesma forma como em outras artes marciais é uma modalidade de luta introduzida no Brasil com a chegada de imigrantes japoneses no início do século XX. Nas lutas, os caratecas (praticantes de karatê) só podem usar as armas de combates naturais, ou seja, o próprio corpo (mãos, braços, pés, pernas, etc.), com seu repertório técnico abrangendo, principalmente, golpes contundentes nos pontos vitais com aplicação, em especial, de socos, chutes e joelhadas, bem como, com maior ou menor ênfase, técnicas de projeção, imobilização e bloqueios dependendo do estilo ou escola de aprendizado da arte. Em sua prática moderna é dividido em técnicas básicas (kihon), sequência de técnicas simulando a luta (kata) e combate propriamente dito (kumitê). A graduação ou nível alcançado pelo carateca é definido por meio de um sistema de faixas coloridas usadas na cintura, em geral, da mais clara para os iniciantes (kiu) a mais escura para os avançados ou peritos (Dan), com a ordem das cores podendo variar de acordo com os diferentes estilos da modalidade. Pela primeira vez foi incluído como esporte olímpico nos Jogos da XXXII Olimpíada (Tóquio 2020) realizada no Japão em 2021, como modalidade específica deste evento ao invés de esporte permanente.</p>
Wikipédia <sup>34</sup> Confederação Brasileira de Kickboxing Tradicional <sup>35</sup> Miranda M. <sup>36</sup>	Kickboxing	LU8	<p>Termo introduzido na década de 1960 como um anglicismo japonês por Osamu Noguchi, um promotor de boxe no Japão, para uma arte marcial híbrida que reunia o muay tai e o karatê. Em sentido restrito é uma modalidade de luta que tem origem no full contact, esporte de combate que originalmente agregou diversas técnicas de outras disciplinas mais tradicionais como boxe, kung fu, muay thai, karatê e taekwondo visando efetuar combates entre seus praticantes em contato total, entretanto, diferindo deste pela possibilidade do kickboxer (praticante do kickboxing) desferir golpes abaixo da linha da cintura (mas acima do joelho), características que definem a modalidade como a arte de combinar o boxe ortodoxo utilizando luvas e as técnicas orientais de chutes, limitando-se aos estilos que se auto-identificam com essa terminologia como o japonês, o holandês, o americano (full contact propriamente dito) entre outras variações técnicas. Em sentido amplo é considerado um grupo de artes marciais e esportes de combate em pé baseados em chutes (em inglês: kick) e socos (em inglês: boxing), praticado como defesa pessoal, condicionamento físico geral ou como um esporte de contato. A modalidade competitiva não usa necessariamente um sistema de graduação, porém, muitas escolas introduziram recentemente um sistema de faixas coloridas usadas na cintura baseado naquele usado no karatê, contudo, não sendo oficialmente regulado e com padrões que podem se diferenciar entre elas.</p>



Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
	Denominações	LU	
Tudo Sobre Kung Fu <sup>37</sup> Significados <sup>38</sup> Brasil Escola <sup>39</sup> Escola de Kung Fu Lung Fu <sup>40</sup>	Kung Fu	LU9	Estilo de arte marcial chinesa com seu termo significando “trabalhar duro” (ou “tempo e habilidade”), expressão que para os chineses também é usada com referência a algo que foi adquirido com muito esforço e competência na luta corporal e relacionando-se ao rigor envolvido na prática das artes marciais requisitando disciplina, prática constante, resistência, foco e determinação. Começou a se desenvolver no período da Dinastia Chou, aproximadamente 1122 a.C. e, desde então, seus movimentos adquiriram formas complexas e deram origem a diversos estilos, principalmente baseados nos movimentos dos animais e na forma como lutavam e se defendiam, como os estilos águia, dragão, garça, tigre, macaco, leopardo e louva-a-deus, onde são aplicadas técnicas de ataque e contra-ataque fundamentalmente com socos e cotoveladas bem como defesas e bloqueios dos ataques do oponente, além das técnicas de manipulação de armas de combate como o bastão, a lança, o facão e a espada. Acredita-se que tenha surgido na Índia e levado à China, inicialmente transmitida apenas entre os monges de templos chineses e mosteiros budistas, como o templo Shaolin, caracterizando uma relação íntima entre discípulo e mestre, posteriormente deixando de ser uma técnica secreta e expandindo-se a partir do século XIV como arte marcial a ser aprendida e ensinada. A graduação dos kungfuístas (praticantes do kung fu) é indicada por um sistema de faixas coloridas usadas na cintura, com a ordem das cores podendo variar de acordo com as diferentes escolas de origem da modalidade.

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta <u>Denominações</u>	Códigos de Identificação <u>LU</u>	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
Secretaria da Educação do Paraná <sup>41</sup>  Comitê Olímpico do Brasil <sup>42</sup>  CBW Brasil Wrestling <sup>43</sup>  Wikipédia <sup>44</sup>  Rede do Esporte <sup>45</sup>  CBW Brasil Wrestling <sup>46</sup>	Luta Olímpica	LU10	<p>Também conhecida com o termo em inglês “wrestling” significando o princípio da luta que é o de segurar, prender, imobilizar, é um dos esportes olímpicos mais antigos surgindo nos Jogos Olímpicos da Antiguidade em 708 a.C. e incluído em sua primeira edição da era moderna nos Jogos da I Olimpíada em Atenas, Grécia em 1896, por essa razão apontado como um dos elos entre passado e o presente dos jogos e, com exceção de sua ausência no evento que se sucedeu, os Jogos da II Olimpíada em Paris, França em 1900, esteve presente em todas as edições seguintes da competição. É uma modalidade de esporte de combate com os lutadores competindo em categorias de idade e peso corporal, não sendo permitido o uso de golpes traumáticos como socos e chutes bem como estrangulamentos, mas primariamente envolvendo “grappling” que é a luta agarrada utilizando técnicas de clinch (agarrando o adversário), arremessos, controle e derrubada reunindo duas formas competitivas, o estilo greco-romano (somente entre os homens nos jogos olímpicos, onde não é permitido segurar o adversário da cintura para baixo ou utilizar os membros inferiores para derrubá-lo, podendo usar os membros superiores e o tronco para defesa e ataque) e o estilo livre (para homens e mulheres nos jogos olímpicos, onde é permitido o uso dos membros inferiores, membros superiores e tronco para atacar e se defender), ambos com o propósito de controlar os movimentos e dominar o oponente a fim de jogá-lo e imobilizá-lo de costas para o chão, o que se denomina “encostamento”, ou finalizá-lo. Os combates são disputados com a supervisão de um árbitro presente em uma área de luta circular (tapete) com nove metros de diâmetro, com o lutador (referido como “wrestler” em ambos os estilos) usando obrigatoriamente sapatilhas, em dois ou três rounds ou períodos de dois a três minutos cada dependendo da categoria etária dos competidores, com períodos de intervalo de 30 segundos. Caso nenhum dos lutadores consiga imobilizar ou finalizar seu oponente, a luta é decidida por pontos, que variam de acordo com os golpes (como takedown, suplê, rolê, ponte) e punições por falta ou passividade aplicados. Hoje, além de modalidade de luta com tradição secular, é um esporte global disputado em todos os continentes.</p>

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta <u>Denominações</u>	Códigos de Identificação <u>LU</u>	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
Significados <sup>47</sup>  Confederação Brasileira de Muay Thai <sup>48</sup>  Wikipédia <sup>49</sup>	Muay Thai	LU11	<p>Termo com significado de “arte livre”, literalmente “arte marcial tailandesa” ou “boxe tailandês” (Muay: “combate”, “luta”, “boxe”; Thai: “(pessoa) livre”) é uma luta marcial tailandesa conhecida como a luta das oito armas em referência às partes do corpo utilizadas nos golpes: dois cotovelos, dois punhos, dois joelhos e a combinação das duas canelas (pernas) e dos dois pés. Também conhecido como Thai Boxing (Estados Unidos e Inglaterra) e mais comumente denominado no Brasil de Boxe Tailandês é uma arte marcial que remonta em sua origem, há aproximadamente dois mil anos oriunda de um método de luta precursor chamado “Chupasart” que utilizava, além de técnicas de combate de mãos livres, armas como espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados e arco e flecha, adaptando-o a um método de luta sem armas e surgindo como uma técnica de defesa e de guerra onde se tornou parte do regime de treino militar, desenvolvida pelos tailandeses para sua proteção e para a defesa do seu território contra os inimigos, e hoje, para além dos propósitos militares, sendo considerado o desporto nacional da Tailândia de onde se difundiu e sendo praticada como um esporte com adeptos em todo o mundo. Na luta, realizada em um ringue (arena elevada cercada de cordas) de dimensões estabelecidas e em rounds (períodos) ou assaltos intercalados por períodos de intervalo, os “nak muay” (praticantes de muay thay, termo usado para o nativo da Tailândia, com os praticantes ocidentais por vezes chamados de “nak muay farang”) utilizam socos, cotoveladas, joelhadas, chutes, clinches (agarrando os braços ou a cabeça do adversário), técnicas de esquiva e proteção realizando sequências de golpes e defesas em um jogo de ataque e contra-ataque, com os lutadores sendo reunidos de acordo com categorias de peso corporal. Destaca-se na modalidade tradicional desde seus primórdios, a realização de rituais de demonstração e busca de forças e proteção espiritual para o combate, filosofia profundamente ligada à religião budista e crenças do povo tailandês, além da música denominada “sarama”, característica própria desta arte marcial e tocada antes e durante toda a sessão de combate. Como em outras artes marciais apresenta diferentes estilos quanto às bases e posturas dos lutadores que usam calções próprios à sua prática e luvas certificadas pelo conselho que regimenta a modalidade. Diferindo da tradição da Tailândia onde a graduação dos praticantes leva em conta apenas o fator do número de combates realizados, no ocidente, devido à necessidade cultural de graduar e avaliar alunos, algumas federações e alguns mestres criaram sistemas de graduação, entretanto, ainda sem uniformidade, usualmente consistindo na faixa de braço (“prajiad”) com a cor correspondente ao nível do aluno segundo a avaliação da federação ou mestre.</p>

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Luta	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades (Sem especificações quanto aos diferentes estilos que possam englobar)
	Denominações	LU	
Wikipédia <sup>50</sup>			<p>Termo com significado de “caminho dos pés e das mãos” tem origem na fusão de três ideogramas coreanos: “<i>Tae</i>” (pés), “<i>Kwon</i>” (mãos) e “<i>Do</i>” (caminho), também grafado “<i>tae kwon do</i>” ou “<i>TKD</i>” sendo uma arte marcial sul-coreana criada a mais de 2000 anos, hoje um esporte de combate difundido em todos os continentes e modalidade olímpica integrada oficialmente ao evento a partir dos Jogos da XXVII Olimpíada em Sydney na Austrália no ano de 2000. Desenvolveu-se como técnica de defesa durante a dinastia Silla fundada em 57 a.C. (um dos três reinos existentes na península coreana e localizada em sua região sudeste responsável pela unificação da Coreia antiga no ano de 668) quando Ching Heung, seu 24º rei, iniciou sua tropa de elite na arte dos combates livres (Hwa Rang Do) originando uma forma primitiva de luta, o soo bak, com o tempo desenvolvendo técnicas que formaram a base da modalidade atual. Mais recentemente, com o término da guerra travada na Coreia em 1953, surgiram novas escolas com diferentes estilos da luta e, uma década depois, estes se fundem no tae soo do e, em seguida, taekwondo. Atualmente, sua prática pode ser vivenciada como esporte, com regras institucionalizadas, ou como arte marcial, com a aplicação de princípios filosóficos de acordo com as tradições coreanas. Passou a ser visto como um esporte com o acontecimento do primeiro campeonato nacional na Coreia em 1964, sendo introduzida no Brasil em 1970 com a chegada do grão-mestre Sang Min Cho enviado oficialmente pela <i>International Taekwon-do Federation</i> (ITF - Coreia do Sul) à cidade de São Paulo e local do primeiro campeonato da modalidade em 1973. Consiste em uma técnica de combate sem armas sendo uma arte marcial de defesa pessoal e esportiva envolvendo interseções de golpes como socos e principalmente, chutes, no embate contra o oponente. Oficialmente o combate ocorre em uma área de oito metros quadrados com a presença de um árbitro, em três rounds de dois minutos intercalados por período de intervalo de um minuto, sendo permitidos chutes acima da cintura e na cabeça e socos apenas na região do tronco, estabelecendo-se o vencedor pelos critérios: nocaute; soma de pontos ao final de três rounds; vantagem de 12 pontos ao final do segundo round; desclassificação do oponente por punições ao cometer penalidades. No caso de empate é realizado um round adicional de dois minutos tornando-se vencedor do confronto o primeiro atleta a marcar um ponto. Os taekwondistas (praticantes de taekwondo) devem utilizar equipamentos de proteção (protetores de cabeça, tórax, braço, genital, perna, bucal e luvas) com o objetivo de não ocorrer ferimentos em função dos golpes e diminuir seus impactos no adversário. A graduação ou nível alcançado pelo praticante é definido por meio de um sistema de faixas coloridas usadas na cintura (denominadas “<i>Ti</i>”) dividida inicialmente em “<i>Geup</i>” correspondendo a cada cor ou estágio alcançado pelos iniciantes e, em seguida, em “<i>Dan</i>” para os avançados ou peritos, com a ordem das cores podendo variar de acordo com os diferentes estilos ou federação responsável pela modalidade.</p>
Comitê Olímpico do Brasil <sup>51</sup>			
Educa Mais Brasil <sup>52</sup>	Taekwondo	LU12	
Brasil Escola <sup>53</sup>			
Wikipédia <sup>54</sup>			

## Referências

- 1- Diferenças entre luta, arte marcial e modalidade de combate - Blog do Portal Educação [Internet]. blog.portaleducacao.com.br. 2022 [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://blog.portaleducacao.com.br/diferencas-entre-luta-arte-marcial-e-modalidade-de-combate/>).
- 2- Correia WR, Franchini E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. Motriz, Rio Claro. 2010; 16 (1): 1-9.
- 3- Alves B / O / O-M. DeCS [Internet]. [cited 2023 Feb 14]. Available from: [https://decs.bvsalud.org/ths/resource/?id=29036&filter=ths\\_termall&q=artes%20marciais](https://decs.bvsalud.org/ths/resource/?id=29036&filter=ths_termall&q=artes%20marciais).
- 4- Burke, D T; Al-Adawi, S; Lee, Y T; Audette, J. Martial arts as sport and therapy. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness; Turin. 2007; 45(1): 96-102.
- 5- Garrido C. Aikido, Filosofía y práctica. wwwacademiaedu [Internet]. [cited 2023 Feb 16]; Available from: [https://www.academia.edu/33910902/Aikido\\_Filosof%C3%ADa\\_y\\_pr%C3%A1ctica](https://www.academia.edu/33910902/Aikido_Filosof%C3%ADa_y_pr%C3%A1ctica).
- 6- Rech L. Aikido a arte da paz. wwwacademiaedu [Internet]. [cited 2023 Feb 16]; Available from: [https://www.academia.edu/37170249/Aikido\\_a\\_arte\\_da\\_paz](https://www.academia.edu/37170249/Aikido_a_arte_da_paz).
- 7- Aikido [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 16]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Aikido>.
- 8- FEPAl - Federação Paulista de Aikido - O que é [Internet]. www.fepai.org.br. Available from: [https://www.fepai.org.br/aikido/aik\\_oque0000.htm](https://www.fepai.org.br/aikido/aik_oque0000.htm).
- 9- Boxe [Internet]. Wikipedia. 2022. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Boxe>.
- 10- Rondinelli P. Boxe [Internet]. Brasil Escola. Available from: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/boxe.htm>.
- 11- Boxe | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/boxe/>.
- 12- Capoeira: o que é, origem, tipos e principais características [Internet]. Significados. Available from: <https://www.significados.com.br/capoeira/>.
- 13- Capoeira: o que é, origem, história, Angola e Regional [Internet]. Toda Matéria. Available from: <https://www.todamateria.com.br/capoeira/>.
- 14- Capoeira [Internet]. Wikipedia. 2023. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Capoeira>.

- 15- Confederação Brasileira de Capoeira | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/confederacoes/cbcapoeira/>.
- 16- Os estágios da graduação em capoeira - Blog do Portal Educação [Internet]. blog.portaleducacao.com.br. 2022 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://blog.portaleducacao.com.br/os-estagios-da-graduacao-em-capoeira/> .
- 17- Esgrima | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/esgrima/> .
- 18- Brasil EM. Educa Mais Brasil - Bolsas de Estudo de até 70% para Faculdades – Graduação e Pós-graduação [Internet]. Educa Mais Brasil. [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esgrima>.
- 19- Esgrima [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Esgrima>.
- 20- dos C. arte marcial japonesa [Internet]. Wikipedia.org. Fundação Wikimedia, Inc.; 2004 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Jiu-j%C3%ADtsu>.
- 21- dos C. arte marcial brasileira com foco em luta agarrada e luta de chão [Internet]. Wikipedia.org. Fundação Wikimedia, Inc.; 2007 [cited 2023 Feb 13]. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Jiu-j%C3%ADtsu\\_brasileiro#](https://pt.wikipedia.org/wiki/Jiu-j%C3%ADtsu_brasileiro#).
- 22- Jiu-jitsu: conheça regras, golpes e progressão de faixas [Internet]. Todo Estudo. 2020 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/jiu-jitsu>.
- 23- Quais são as regras para competição de Jiu Jitsu? | Meu Kimono [Internet]. www.meukimono.com.br. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://www.meukimono.com.br/quais-sao-as-regras-para-competicao-de-jiu-jitsu-meu-kimono>.
- 24- Judo [Internet]. Wikipedia. 2023 [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Judo>.
- 25- Judô | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/judo/>.
- 26- Judô: origem, história e regras dessa arte marcial [Internet]. Toda Matéria. Available from: <https://www.todamateria.com.br/judo/>.
- 27- Judô: o que é, faixas, histórias e principais golpes [Internet]. Significados. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://www.significados.com.br/judo/>.
- 28- Karatê: o que é e qual o significado - Arte Marcial [Internet]. Significados. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://www.significados.com.br/karate/#:~:text=Em%20Portugu%C3%AAs%20do%20Brasil%2C%20a>.
- 29- O que é Karate [Internet]. Karate Barretos. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://karatebarretos.com.br/o-que-e-karate/>.

- 30- Karatê | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/karate/>.
- 31- dos C. arte marcial japonesa [Internet]. Wikipedia.org. Fundação Wikimedia, Inc.; 2004 [cited 2023 Feb 14]. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Carat%C3%AA#cite\\_note-1](https://pt.wikipedia.org/wiki/Carat%C3%AA#cite_note-1).
- 32- The Birthplace of Karate [Internet]. VISIT OKINAWA JAPAN | Official Okinawa Travel Guide. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://visitokinawajapan.com/discover/traditional-culture/birthplace-of-karate/>.
- 33- dos C. Caratê nos Jogos Olímpicos de Verão de 2020 [Internet]. Wikipedia.org. Fundação Wikimedia, Inc.; 2021 [cited 2023 Feb 14]. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Carat%C3%AA\\_nos\\_Jogos\\_Ol%C3%ADmpicos\\_de\\_Ver%C3%A3o\\_de\\_2020](https://pt.wikipedia.org/wiki/Carat%C3%AA_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_2020).
- 34- Kickboxing [Internet]. Wikipedia. 2023 [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Kickboxing>.
- 35- Historia [Internet]. cbkbt.freesevers.com. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <http://cbkbt.freesevers.com/about.html>.
- 36- Mir M, a. Graduações e faixas do kickboxing [Internet]. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <http://terradaluta.blogspot.com/2015/09/graduacoes-e-faixas-do-kickboxing.html>.
- 37- Você conhece o significado de Kung Fu? Aprenda aqui! [Internet]. Tudo sobre kung fu para você ter mais equilíbrio na sua vida. 2018 [cited 2023 Feb 14]. Available from: <http://www.tskf.com.br/blog/voce-conhece-o-significado-de-kung-fu-aprenda-aqui/>.
- 38- Significado do Kung Fu (O que é, Conceito e Definição) [Internet]. Significados. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://www.significados.com.br/kung-fu/>.
- 39- Kung-Fu [Internet]. Brasil Escola. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/kung-fu.htm>.
- 40- Admin. Graduação de Faixa - Escola de Kung Fu Vila Leopoldina [Internet]. Escola de Kung Fu - Vila Leopoldina. 2019. Available from: <http://www.kungfuvilaleopoldina.com.br/graduacao-de-faixa-no-kung-fu/>.
- 41- Luta Olímpica - Disciplina - Educação Física [Internet]. www.educacaofisica.seed.pr.gov.br. Available from: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=233>.
- 42- Wrestling | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/wrestling/>.
- 43- 360R.com.br. História da Luta Olímpica [Internet]. CBW. Available from: <http://cbw.org.br/modalidades/historia-da-luta-olimpica/>.
- 44- Luta greco-romana [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 14]. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Luta\\_greco-romana](https://pt.wikipedia.org/wiki/Luta_greco-romana).

- 45- Vagner. Lutas [Internet]. Rede do Esporte. Available from: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas>.
- 46- United World Wrestling -UWW Regras Internacionais de Wrestling Estilo Greco-Romano Estilo Livre Wrestling Feminino Eduardo Paz Gonçalves -Árbitro Olímpico UWW is Interpretação e Adaptação Português/Brasil Denir Correia Rodrigues Júnior -Árbitro Nacional CBW III Tradução [Internet]. Available from: <http://cbw.org.br/wp-content/uploads/2014/05/Traduc%C7Aa%CC%83o-Regras-Te%CC%81cnicas-UWW-2019-CORRIGIDO.pdf>.
- 47- Muay Thai: conheça a história e os golpes dessa arte marcial tailandesa [Internet]. Significados. Available from: <https://www.significados.com.br/muay-thai/>.
- 48- História – CBMT [Internet]. [cited 2023 Feb 14]. Available from: <https://cbmt.com.br/historia/#:~:text=Significado%20da%20palavra%20MUAY%20THAI>.
- 49- Muay thai [Internet]. Wikipedia. 2022. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Muay\\_thai](https://pt.wikipedia.org/wiki/Muay_thai).
- 50- Silla (Coreia) [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 15]. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Silla\\_\(Coreia\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Silla_(Coreia)).
- 51- Taekwondo | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. [cited 2023 Feb 15]. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/taekwondo/>.
- 52- Brasil EM. Educa Mais Brasil - Bolsas de Estudo de até 70% para Faculdades – Graduação e Pós-graduação [Internet]. Educa Mais Brasil. [cited 2023 Feb 15]. Available from: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/taekwondo>.
- 53- Taekwondo [Internet]. Brasil Escola. Available from: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/taekwondo.htm>.
- 54- Taekwondo [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 15]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>.



## Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida - DGPE - SEME

*Mauro Ferreira*

*Márcia R. M. Tedeschi*

*Analistas de Informações Cultura e Desporto*

### **5) Avaliação da Aptidão Física (código de identificação: AF) - Estruturação**

Recurso diagnóstico e de acompanhamento evolutivo de fatores antropométricos, metabólicos e neuromotores da aptidão física relacionada à saúde, da aptidão funcional, do nível de atividade física habitual e da qualidade de vida (Figura 1), com possibilidade de disponibilização aos participantes regulares dos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME), em complemento ao desenvolvimento das diversas modalidades de exercícios físicos oferecidas.

Consiste na coleta, organização, análise e avaliação de dados dos diferentes fatores relacionados visando atuar como meio educativo, de conscientização e estímulo na adoção e manutenção de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo.

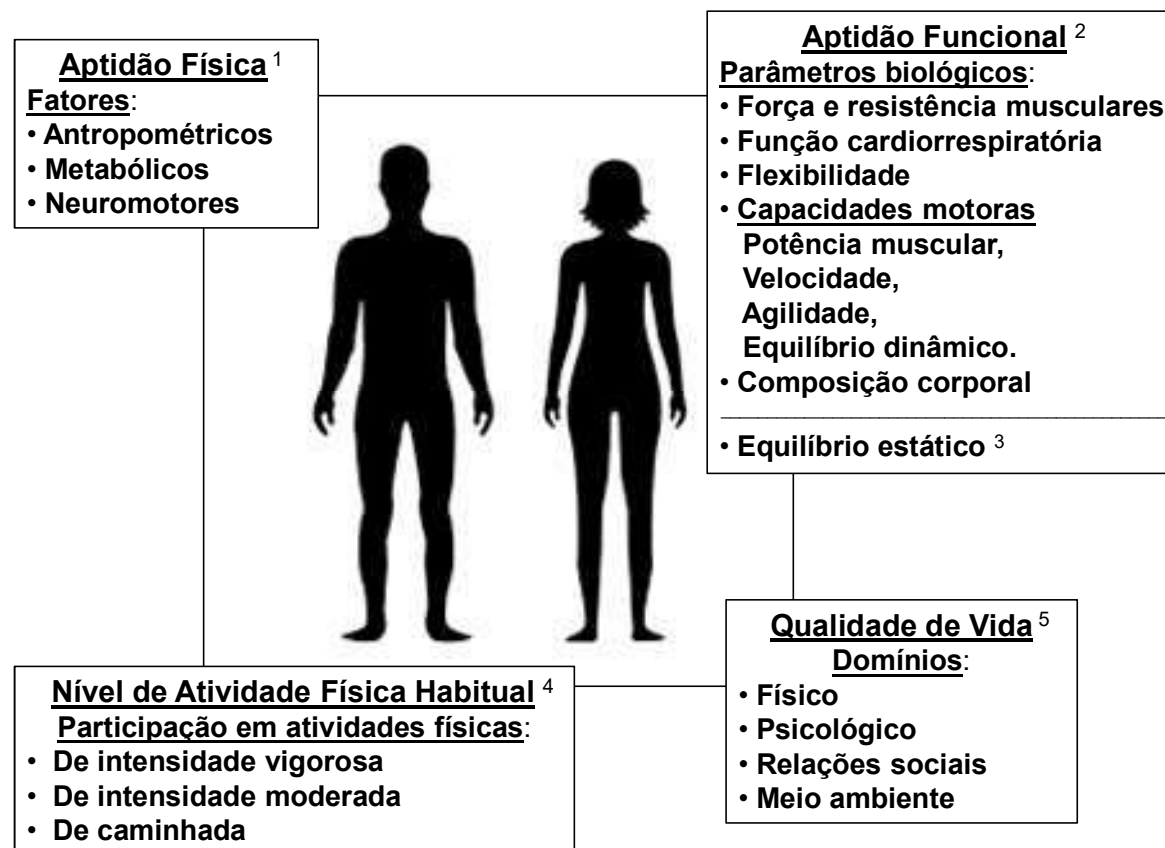


Figura 1 - Avaliação da Aptidão Física: estrutura e fatores mensuráveis, aplicável aos participantes regulares das diversas modalidades de exercícios físicos oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME)

## Referências

- 1- Matsudo VKR. Testes em Ciências do Esporte. 7. ed. São Caetano do Sul: celafiscs; 2005. 168 p.
- 2- Rikli RE, Jones CJ. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. J Aging Phys Act. 1999;7(2):129-61.
- 3- Briggs RC, Gossman MR, Birch R, et al. Balance performance among noninstitutionalized elderly women. Phys Ther. 1989 Sep;69(9):748-56.
- 4- International Physical Activity Questionnaire. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short and long forms; IPAQ; 2005 [cited 2022 Dec10]. 15 p. Available from: [file:///C:/Users/d526943/Downloads/GuidelinesforDataProcessingandAnalysisoftheInternationalPhysicalActivityQuestionnaireIPAQShortandLongForms%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/d526943/Downloads/GuidelinesforDataProcessingandAnalysisoftheInternationalPhysicalActivityQuestionnaireIPAQShortandLongForms%20(1).pdf)
- 5- Fleck MPA, Louzada SL, Xavier M, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". Rev. Saúde Pública. 2000 Abr; 34 (2): 177-183.



## **DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos**

*Claudia Stefanini*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### **6 e 8 - 2) Codificação Complementar dos Esportes - Proposta de Terminologia**

Deparando-se com os eixos temáticos relacionados ao esporte, a lei federal nº 9615/98 identifica quatro áreas de manifestação esportiva: esporte educacional, esporte participação, esporte rendimento e esporte formação. “Essa divisão é hoje aceita e bastante difundida, sendo utilizada por muitas instituições para definir a característica da prática esportiva que oferece, e, especialmente, a finalidade dos seus praticantes ao se dedicarem ao esporte”<sup>1</sup>.

O Esporte Educacional refere-se a um bem cultural, praticado no âmbito da escola, curricular ou extracurricular. O aluno tem o direito de aprender o esporte, em todas as suas vertentes, selecionadas por um referencial de universalidade e compreensão dos elementos culturais brasileiros. A prática pedagógica do esporte corporifica idéias e valores educativos quando não submete os alunos à apropriação de técnicas separadas do seu conteúdo social, preservando a natureza lúdica do jogo, objetivando o jogo democrático<sup>2</sup>. Ou seja, deve-se evitar a seletividade e hipercompetitividade dos praticantes, buscando alcançar o desenvolvimento integral e a prática da cidadania.

O esporte lazer ou recreativo é expresso como esporte participação. Sua compreensão baseia-se no sentido da ludicidade, caracterizado pela livre escolha, busca da satisfação e do prazer, onde o praticante constrói seus valores éticos e políticos. Sua prática está vinculada ao lazer na relação espaço-tempo. Deve-se ressaltar sua finalidade de atender aspectos do conceito ampliado de saúde, relacionado com a Política Nacional de Promoção à Saúde. Como também, entender essa manifestação como uma participação voluntária, buscando-se a plenitude da vida social.

A Política pública de Promoção da Saúde entende que as práticas corporais, advindas do esporte, jogo, dança, luta, etc., amplia as possibilidades de escolha dessas práticas, entendidas como benéficas aos indivíduos.

O Esporte Rendimento, presente na Lei 9615/98 caracteriza-se pela busca máxima de performance do atleta, visando recordes nas competições das modalidades. Para alcançar a maximização do rendimento é necessário o treinamento e aperfeiçoamento técnico dos atletas e paratletas. Observam-se as regras oficiais das modalidades praticadas e se tem a finalidade de obter resultados, bem como integrar comunidades afins do país e com outras nações, que pode ser profissional e não profissional.

E por fim, o Esporte Formação que se caracteriza pelo fomento e aquisição inicial dos conhecimentos desportivos que garantam competência técnica na intervenção desportiva, com o objetivo de promover o aperfeiçoamento qualitativo e quantitativo da prática desportiva em termos recreativos, competitivos ou de alta competição. Essa manifestação foi incluída mais recentemente na Lei Pelé, em 2015. Percebe-se o viés da legislação no sentido de fomentar a formação esportiva além da escola, pois o esporte de formação pode contemplar modalidades olímpicas que transcendem as modalidades desenvolvidas na escola. Consiste basicamente na iniciação esportiva de atletas, não apenas no caráter competitivo, mas também no recreativo.

Entendendo-se a necessidade de ampliar o olhar para as manifestações do esporte que são contempladas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, apresenta-se na Tabela 1 a seguir uma codificação complementar, com base no referencial da Lei Pelé (Lei Federal nº 9615/98)<sup>3</sup>.

**Tabela 1.** Codificação complementar dos esportes oferecidos nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivos códigos de identificação e breves descrições das quatro Áreas de Manifestação Esportiva

Autor e ano de publicação	Áreas de Manifestação Esportiva Denominações	Códigos de Identificação	Breve descrição das Áreas de Manifestação Esportiva
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Educacional</u> Iniciação	eei	Esporte praticado na escola ou contraturno, com objetivo de formar cidadãos e promover seu desenvolvimento pelo esporte, voltado para iniciantes, com o primeiro contato com o esporte
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Educacional</u> Aperfeiçoamento	eea	Esporte praticado na escola ou contraturno, com objetivo de formar cidadãos e promover seu desenvolvimento pelo esporte, voltado para aqueles que já desenvolveram a base do esporte, buscando aprimorar o conteúdo esportivo.
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Participação</u> Iniciação	epi	Prática do esporte de forma voluntária, com o objetivo de convívio social e de lazer, por grupos organizados com o primeiro contato com o esporte.
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Participação</u> Aperfeiçoamento	epa	Prática do esporte de forma voluntária, com o objetivo de convívio social e de lazer, por grupos organizados que já sistematizaram a prática esportiva.
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Rendimento</u> Iniciação	eri	Esporte praticado com o objetivo de busca máxima de resultados e rendimento, caracterizado pela competição sistematizada, praticado por atletas que estão vivenciando inicialmente a modalidade.
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Rendimento</u> Aperfeiçoamento	era	Esporte praticado com o objetivo de busca máxima de resultados e rendimento, caracterizado pela competição sistematizada, praticado por atletas que estão praticando e aperfeiçoando a modalidade.
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Rendimento</u> Treinamento	ert	Esporte praticado com o objetivo de busca máxima de resultados e rendimento, caracterizado pela competição sistematizada, praticado por atletas que estão em fase de competições e treinamento.
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Formação</u> Iniciação	efi	Prática do esporte com objetivo de desenvolver as habilidades táticas e técnicas da modalidade, com o objetivo de praticar o esporte na sua essência. Praticado por indivíduos que têm o primeiro contato com o esporte
Lei Pelé <sup>3</sup>	<u>Esporte Formação</u> Aperfeiçoamento	efa	Prática do esporte com objetivo de desenvolver as habilidades táticas e técnicas da modalidade, com o objetivo de praticar o esporte na sua essência. Praticado por indivíduos que já sistematizaram a prática da modalidade visando o aperfeiçoamento.

## Referências

---

1- SILVA, S.A.P.S; SILVA, T.A.F. (coord.) Proposta Pedagógica do Programa Clube Escola. Documento norteador: curso de atualização em pedagogia do esporte. São Paulo: Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SEME: UNESCO, 2014, p. 34.

2- BRASIL. Política Nacional do Esporte. 2005

3- BRASIL. LEI PELÉ. Lei Federal nº 9615, de 24 de março de 1998.



## **DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos**

*Claudia Stefanini*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### **6 e 8 - 1) 6) Esportes Coletivos (EC) e 8) Esportes Individuais (EI) - Proposta de Terminologia das Modalidades**

De acordo com a BNCC (2018), o esporte é uma das práticas corporais mais conhecidas da atualidade, por estar constantemente presente nos meios de comunicação. “Caracteriza-se por ser orientado pela comparação de um determinado desempenho entre indivíduos ou grupos (adversários), regido por um conjunto de regras formais, institucionalizadas por organizações (associações, federações e confederações esportivas), as quais definem as normas de disputa e promovem o desenvolvimento das modalidades em todos os níveis de competição” (p. 215)<sup>1</sup>.

O esporte pode ser entendido como uma solicitação muscular com caráter competitivo ou como desempenho pessoal, como também pode ser compreendido como uma manifestação social, presente na cultura dos povos, considerando-se um fenômeno de múltiplas possibilidades<sup>2</sup>.

Observa-se assim, a complexidade do fenômeno esportivo, contudo, o presente documento não propõe o aprofundamento de sua discussão fenomenológica, mas a abordagem da terminologia das modalidades coletivas (Tabela 1) e individuais (Tabela 2) oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com suas codificações e descrições gerais.

A literatura apresenta vários modelos de classificação e categorias, como a própria BNCC apresenta, em sete categorias, levando-se em consideração um modelo de classificação baseado na lógica interna, tendo como referência os critérios de cooperação, interação com o adversário, desempenho motor e objetivos táticos da ação, a saber: esportes de marca, de precisão, técnico-combinatório, rede, campo e taco, invasão e combate<sup>1</sup>.

Optou-se por classificar os esportes quanto à relação ou não com companheiros, de acordo com a matriz proposta por Gonzales (2004), dividindo-se em: a) esportes individuais, quando o sujeito participa sozinho durante a ação esportiva total (duração da prova, do jogo), sem a participação colaborativa de um colega e b) esportes coletivos, quando as modalidades



exigem, pela sua estrutura e dinâmica, a coordenação das ações de duas ou mais pessoas para o desenvolvimento da atuação esportiva<sup>3</sup>.

No mesmo sentido, há a abordagem pela pedagogia do esporte que investiga a prática educativa, com o principal objetivo de apontar os princípios norteadores que sistematizem a prática de cada um dos esportes.

Levando-se em consideração o princípio técnico-tático, optou-se por dividir em duas categorias: esportes individuais, que são aqueles que têm a essência de sua prática executada por apenas um participante, enquanto os esportes coletivos são caracterizados pela presença de equipes ou times.

Nas modalidades individuais, há o entendimento que as mesmas não exigem ações cooperativas. Além disso, são centradas em provas, podem ter um caráter mais previsível das ações motoras dependendo da modalidade, proporcionam pouca interação entre sujeitos, apresentam uma diversidade de perspectivas e contextos e possuem particularidades e especificidades técnicas<sup>4</sup>.

Entende-se que o foco das modalidades individuais é o rendimento individual, que exigem técnicas individuais, possuem especificidades estruturais e funcionais, exigem habilidades motoras específicas (técnicas) e movimentos técnicos com alto grau de dificuldade, dependendo da modalidade<sup>4</sup>.

As modalidades esportivas coletivas podem ser entendidas como um confronto entre duas equipes, que se dispõem pelo terreno de jogo e se movimentam de forma particular, com o objetivo de vencer, alternando-se em situações de ataque e defesa. Estas modalidades são dinâmicas e complexas, exigindo de seus praticantes, habilidades motoras básicas e específicas e todas as capacidades físicas bem como múltiplas competências, respeito aos colegas de equipe e adversários e domínio de uma lógica técnica e tática<sup>4</sup>.

Outras características comuns ao esporte coletivo é que possuem uma unidade de jogo, caráter de imprevisibilidade das ações motoras, ações cooperativas entre companheiros e rápidas tomadas de decisões. Pode-se afirmar que as modalidades coletivas possuem: um sistema defensivo, um sistema ofensivo e um sistema de transição, que é a passagem do sistema defensivo para o ofensivo ou vice-versa<sup>4</sup>.

Estabelecendo-se um paralelo entre as modalidades individuais e coletivas, relativo às diferenças, pode-se citar:

- a) Modalidades individuais são centradas nas provas enquanto as coletivas são centradas no jogo;
- b) Modalidades individuais focam o gesto técnico individualmente enquanto as coletivas focam no gesto técnico coletivo;
- c) Modalidades individuais priorizam a técnica e as coletivas priorizam a tática;
- d) Nas modalidades individuais as ações são bem mais previsíveis (habilidades fechadas) e nas modalidades coletivas as ações são predominantemente imprevisíveis (habilidades abertas);
- e) Modalidades individuais não exigem ações cooperativas<sup>5</sup>.

Quanto às semelhanças entre as individuais e coletivas, pode-se citar:

- a) Compartilham de habilidades motoras básicas e as mesmas capacidades físicas;
- b) Podem estabelecer em alguns casos, relações de oposição<sup>6</sup>;
- c) Pode exigir confronto entre equipes;
- d) Pode haver a utilização de materiais de manipulação, como o uso da bola nas coletivas;
- e) Há regras em ambas as modalidades;
- f) O espaço de realização da modalidade é delimitado<sup>5</sup>.

No entanto, essas características não possuem um único sentido ou somente um significado entre aqueles que o praticam, especialmente quando o esporte é realizado no contexto do lazer, da educação e da saúde. Como toda prática social, o esporte é passível de recriação por quem se envolve com ele.

Para que todos tenham acesso ao esporte de forma segura, benéfica, organizada e prazerosa, é fundamental o respeito às particularidades e aos diferentes significados da sua prática pelos diferentes tipos de sujeitos, os quais devem ter sua individualidade biológica e necessidades respeitadas<sup>7</sup>.

**Tabela 1.** Modalidades de Esportes Coletivos oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivos códigos de identificação e breve descrição

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes Coletivos	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	EC	
DE ROSE JÚNIOR, TRICOLI (2005) <sup>8</sup>	Basquetebol	EC1	Esporte que envolve participação simultânea e dinamismo no qual se desenvolve com duas equipes dividindo o mesmo espaço, atacando e defendendo a bola, objeto do jogo, e buscando o objeto final, a cesta.
CBBS (2022) <sup>9</sup>	Beisebol	EC2	Modalidade praticada a partir da disputa de duas equipes: a que ataca, coloca um jogador em campo – o batedor – e a que defende conta com nove jogadores. O time atacante reveza o batedor, um por vez, de acordo com uma ordem pré-estabelecida pelo técnico da equipe. O campo de jogo é um semi-círculo, composto de bases, que devem ser vencidas pela equipe rebatedora.
BAUER, G.; UEBERLE, H (1988) <sup>10</sup>	Futebol	EC3	Esporte praticado em campo, caracterizado pela condução da bola fundamentalmente com os pés, onde as equipes com a troca de passes e condução da bola, utilizam princípios táticos e técnicos com o objetivo de se fazer o gol.
GRECO (1998) <sup>11</sup>	Futsal	EC4	Esporte derivado do futebol de campo, praticado em quadra, apresenta o confronto entre duas equipes numa relação de oposição entre elas e a cooperação entre os participantes de cada uma destas equipes, com o objetivo de se fazer o gol.
UCGB (2022) <sup>12</sup>	Gateball	EC5	Praticado em campo, que possui gates (arcos) e gol. Por meio de tacadas, bolas numeradas devem atravessar os gates rebatidas por tacos.
GRECO, P. J.; FERNÁNDEZ, J. J. (org.), 2012 <sup>13</sup>	Handebol	EC6	Jogo coletivo com bola, praticado com as mãos, cujo objetivo principal é marcar o maior número de gols contra a equipe adversária.
CBR (2022) <sup>14</sup>	Rugby	EC7	Modalidade praticada em campo onde a bola só pode ser passada com as mãos, para os lados ou para trás, e o avanço ocorre com a corrida com a bola nas mãos do jogador, envolvendo muito contato físico. Para marcar o ponto, deve-se alcançar a linha final do campo.
NOCE et al (1998) <sup>15</sup>	Voleibol	EC8	Jogo esportivo coletivo caracterizado pela oposição de dois grupos de forma alternada. Uma rede divide o campo de jogo em dois lados, situando cada equipe em um dos lados. A intervenção sobre a bola acontece sempre após a resposta do adversário.
CBBB (2012) <sup>16</sup>	Bocha	EC9	Praticada sobre terreno plano e nivelado denominado cancha (com piso sintético, de terra batida ou de saibro limitado por tablados perimétricos) com dimensões entre 24 a 27 metros de comprimento e 4 metros de largura. Na modalidade coletiva é disputada com duas bochas (bolas grandes) para cada jogador, em duplas (dois contra dois) ou em trios (três contra três), consistindo em lançá-las individualmente e situá-las o mais perto possível de um bolim (bola pequena), previamente lançado. O adversário, por sua vez, tentará situar as suas bolas mais perto ainda do bolim, ou "remover" as bolas dos seus oponentes, sendo vencedor a dupla ou trio que posicioná-las mais perto do bolim.

**Tabela 2.** Modalidades de Esportes Individuais oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivos códigos de identificação e breve descrição

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes Individuais	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	EI	
CBAT (2023) <sup>17</sup>	Atletismo	EI1	É a forma mais antiga de um desporto organizado, trata-se de uma mistura de vários desportos, que engloba as corridas, os saltos e os lançamentos.
CBBd (2023) <sup>18</sup>	Badminton	EI2	Esporte que utiliza uma raquete e, no lugar da bola, usa-se uma peteca como objeto a ser rebatido, jogado em quadra e com o campo de jogo dividido por rede.
CBG (2023) <sup>19</sup>	Ginástica Artística	EI3	Conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que se conjugam a força, a agilidade e a elasticidade. Utilizam-se aparelhos como barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre a mesa, argolas, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e exercícios livres no solo.
CBG (2023) <sup>19</sup>	Ginástica Rítmica	EI4	Conjunto de exercícios corporais sistematizados, realizados em um tablado delimitado. Envolve beleza, elasticidade, habilidade, graciosidade, agilidade e expressão artística. Os exercícios utilizam elementos como bola, maça, arco e fita e são realizados com música.
Silva, M. (2009) <sup>20</sup>	Golfe	EI5	O jogo tem por objetivo introduzir a bola de golfe num buraco, com o menor número de tacadas, executadas ao longo de um determinado percurso e iniciadas num ponto de partida devidamente sinalizado.
FONTOURA (2003) <sup>21</sup>	Tênis	EI6	Esporte praticado entre dois oponentes ou duas duplas de oponentes em uma quadra dividida por uma rede, onde os jogadores usam raquetes para rebater uma pequena bola de um lado para o outro.
IIZUCA, C. A.; NAGAOKA, K. T. (2006) <sup>22</sup>	Tênis de Mesa	EI7	Praticado entre dois oponentes, jogado em mesa, cujo objetivo é o de acertar a rebatida do adversário com uso de raquete, fazendo com que a bola passe por sobre a rede e toque no setor da mesa adversária, com alternância sucessiva de rebatidas entre os jogadores.
CBBB (2012) <sup>16</sup>	Bocha	EI8	Praticada sobre terreno plano e nivelado denominado cancha (com piso sintético, de terra batida ou de saibro limitado por tablados perimétricos) com dimensões entre 24 a 27 metros de comprimento e 4 metros de largura. Na modalidade individual, um contra um, é disputada com quatro bochas (bolas grandes) para cada jogador, consistindo em lançá-las individualmente e situá-las o mais perto possível de um bolim (bola pequena), previamente lançado. O adversário, por sua vez, tentará situar as suas bolas mais perto ainda do bolim, ou "remover" as bolas do seu oponente, sendo vencedor o jogador que posicioná-las mais perto do bolim.

## Referências

---

- 1- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.
- 2- PAES, R. R.; BALBINO, H. F. Pedagogia do esporte: conceitos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005
- 3- GONZÁLEZ, F. J. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. Revista Digital-Buenos Aires, v. 10, n. 71, 2004.
- 4- TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. Pedagogia do desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- 5- VANCINI, RL et al. Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 13, n. 4, p. 137-154, out./dez. 2015.
- 6- Caso das lutas, mas que serão aqui tratadas em uma categoria própria.
- 7- BARBANTI, V. J. Dicionário de educação física e esporte. 2 ed. Barueri: Manole, 2003.
- 8- DE ROSE JUNIOR, D.; TRICOLI, V. Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. Barueri/SP: Manole, 2005.
- 9- CBBS. Disponível em: <http://cbbs.com.br/>. Acesso em: 05 jan. 2023.
- 10- BAUER, G.; UEBERLE, H. Fútbol. Factores de redimiento, dirección de jugadores y del equipo. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A. 1988. 207 p.
- 11- GRECO, Pablo Juan. Iniciação esportiva universal 2: Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: UFMG, 1998
- 12- UCGB. União dos Clubes de Gateball do Brasil, 2022. Disponível em: <https://gateball.org.br/>. Acesso em: 06 jan. 2023.
- 13- GRECO, P. J.; FERNÁNDEZ, J. J. (org.). Manual de handebol: da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2012.
- 14- CBR. Disponível em: <https://brasilrugby.com.br/>. Acesso em 06 jan. 2023.
- 15- NOCE, F.; SERENINI, A.; FREIRE, A. Voleibol. In: GRECO, P., BENDA, R. Iniciação Esportiva Universal. Belo Horizonte: Editora UFMG, p.249-284, 1998.
- 16- CBBB. Confederação Brasileira de Bocha e Bolão - Regra de Bocha Ponto – Rafa – Tiro - Versão Final, 2012.
- 17- CBAT. Disponível em: <https://www.cbat.org.br/novo/>. Acesso em 06 Jan. 2023
- 18- CBBd. Disponível em: <http://www.badminton.org.br/>. Acesso em: 06 jan. 2023.
- 19- CBG. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/>. Acesso em 06 jan. 2023.
- 20- SILVA, M. Manual de Treinadores de Golfe Nível 1: Ensino e Formação. Lisboa: Edições DI&F, 2009.
- 21- FONTOURA, Fernando. Tênis para todos. Canoas, RS: Editora da ULBRA, 2003.
- 22- IIZUKA, Cristina Akiko; NAGAOKA, Kelly Tiemi. Histórico: origem e desenvolvimento. In: MARINOVIC, Welber; IIZUKA, Cristina Akiko; NAGAOKA, Kelly Tiemi (orgs.). Tênis de mesa: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 2006. Cap. 1, p. 17-32.



## DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos

*Lucineia Rezende da Silva Oliveira*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### 7) Esportes de Areia - Proposta de Terminologia

Os esportes de areia, praticados em praias ou locais adaptados, têm sua origem em variações de outras modalidades esportivas tradicionais a exemplos do futebol, do voleibol e do tênis e vêm se desenvolvendo em nosso meio tanto como modalidades oficiais como nas práticas de lazer<sup>1</sup> sendo descritas a seguir as oferecidas na Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) e especificadas na Tabela 1.

O Beach Soccer, modalidade que surge na década de 1990 e hoje sendo praticada nos cinco continentes, foi inspirado no “futebol de praia” jogado no Rio de Janeiro, notadamente na praia de Copacabana<sup>2</sup>.

Surgido na Itália em meados da década de 70, o Beach Tennis, praticado em quadras de areia, é uma modalidade derivada do tênis, badminton e frescobol tornando-se um esporte regulamentado em 1996 e chegando ao Brasil no ano de 2008<sup>3</sup>.

O futevôlei é uma modalidade originada nas praias do Rio de Janeiro por volta de 1960 e praticada em quadras de areia demarcadas na orla das praias, expandindo-se na década de 1990 aos demais continentes<sup>4</sup>.

O vôlei de praia foi criado nos Estados Unidos, derivado do voleibol tradicional e que é um dos esportes mais populares praticados ao ar livre, por essa razão, a partir dos anos 1920 essa modalidade se difundiu nas praias de Santa Mônica, Califórnia<sup>5</sup>, inicialmente praticado entre duas equipes com quatro ou seis jogadores e posteriormente jogado em duplas<sup>6</sup>.

**Tabela 1.** Modalidades de Esportes de Areia oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivas codificações e breves descrições

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes de Areia	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	EA	
Confederação Brasileira do Desporto Universitário <sup>7</sup>	<i>Beach Soccer</i> <sup>a</sup>	EA1	Participam cinco atletas por equipe, quatro na linha e um no gol, e o número de substituições é ilimitado, com alterações permitidas durante todo o jogo. Na partida não há empate e, caso ocorra, a definição vai para a prorrogação. Se ainda assim o empate persistir, o jogo vai para os pênaltis, com três cobranças para cada equipe, e em caso de novo empate, as cobranças são alternadas. A duração da partida é de três tempos de 12 minutos, com intervalos de três minutos.
Confederação Brasileira do Desporto Universitário <sup>8</sup>  Moura MC. <sup>9</sup>	<i>Beach Tennis</i> <sup>b</sup>	EA2	Modalidade praticada em uma quadra de areia com raquete, bola e rede. Pode ser disputada individualmente (um contra um) ou em duplas (dois contra dois). O objetivo é passar a bola para o outro lado por cima da rede com apenas um toque, sem deixar que caia do seu lado da quadra. A pontuação é como no tênis de quadra, no formato 15/30/40, porém, o 40 x 40 é sem vantagem; vence o game quem fizer o ponto decisivo. A quantidade de games pode variar de acordo com a organização da competição, mas geralmente é feito em seis games para partidas simples e nove para duplas e, em caso de empate, disputa-se o <i>tie break</i> (desempate) vencendo quem fizer sete pontos com diferença de dois pontos.
Confederação Brasileira do Desporto Universitário <sup>10</sup>	Futevôlei	EA3	As regras são semelhantes às do voleibol, mas utilizando os pés, as pernas e a cabeça e, como no futebol, não é permitido utilizar braços, antebraços e mãos. A bola é disputada em uma quadra de vôlei de praia, com nove metros de largura e 18 metros de comprimento, dividida ao meio por uma rede de 2,20 metros de altura para jogos masculinos, e dois metros para jogos femininos. Duas duplas competem entre si e, assim como no voleibol, podem tocar no máximo três vezes na bola antes de passá-la para o campo adversário. O jogo é disputado em um único set, no qual vence a dupla que fizer 18 pontos primeiro, ou em melhor de três sets, sendo necessário fazer 15 pontos para ganhar cada set. Além de marcar os pontos estabelecidos, a dupla deve ter no mínimo dois pontos de diferença do seu adversário. Caso a partida empate em 17 a 17, o jogo continua até que a diferença mínima de dois pontos seja atingida, ou seja, o set vai até 19 pontos e, em caso de empate em 18 a 18, vai a 20 pontos, e assim sucessivamente. As regras da modalidade também determinam que as duplas troquem de lados na quadra a cada seis pontos em sets de 18, e a cada cinco pontos nos sets de 15.

<sup>a</sup> Podendo ser também denominado “Futebol de Praia” ou “Futebol de Areia” (nota da autora do presente documento).

<sup>b</sup> Podendo ser também denominado “Tênis de Praia” (nota da autora do presente documento).

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes de Areia <u>Denominações</u>	Códigos de Identificação <u>EA</u>	Breve descrição das modalidades
Dacosta Lamartine (org). <sup>11</sup>  Esportelândia <sup>12</sup>	Vôlei de Praia <sup>°</sup>	EA4	Jogo praticado entre duas equipes de dois ou quatro jogadores, numa quadra de areia de 16 x 8 metros dividida em duas áreas iguais por uma rede, no qual são executados passes, toques, cortadas, bloqueios e saques numa bola a ser impulsionada para o lado adversário. Os praticantes são jogadores masculinos ou femininos. O objetivo é marcar pontos colocando a bola no chão do campo adversário, com duração de dois sets, sendo os dois primeiros de 21 pontos. Em caso de empate será disputado o <i>tie-break</i> de 15 pontos, desde que ocorra uma diferença de dois pontos. Durante os dois primeiros sets as duplas trocam de lado a cada sete pontos, e no <i>tie-break</i> a cada cinco pontos.

<sup>°</sup> Podendo ser também denominado “Beach Volley” (nota da autora do presente documento).



## Referências

- 1- Category: Beach sports [Internet]. Wikipedia. 2013 [cited 2023 Mar 5]. Available from: [https://en.wikipedia.org/wiki/Category:Beach\\_sports](https://en.wikipedia.org/wiki/Category:Beach_sports).
- 2- Resultados AM4-AI de. CBF Academy - O Beach Soccer - a Profissionalização de um Grande Esporte [Internet]. www.cbf.com.br. [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://www.cbf.com.br/cbfacademy/pt-br/noticias/256-o-beach-soccer-a-profissionalizacao-de-um-grande-esporte#:~:text=O%20Beach%20Soccer%2C%20modalidade%20que>.
- 3- Andrade SS. Efeitos da prática do beachtennis no período pandêmico e sua associação ao risco de lesão. Repositorioufubr [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 2]; Available from: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/36056>.
- 4- dos C. Futevôlei [Internet]. Wikipedia.org. Fundação Wikimedia, Inc.; 2006 [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Futev%C3%B4lei>.
- 5- Tavares MR, Vaz LF, Matos MC. Copacabana e o vôlei: uma história de lazer e esportes na praia. Oculum Ensaios. 2021. 18 e214899:1-16. Available from: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/oculum/article/view/4899/3228>.
- 6- Marques Junior NK. História do voleibol na areia [Internet]. Efdeportes.com. 2023 [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://www.efdeportes.com/efd171/historia-do-voleibol-na-areia.htm>.
- 7- Imprensa BF-A de. JUBs Praia: beach soccer [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://www.cbdu.org.br/jubs-praia-beach-soccer#:~:text=No%20beach%20soccer%20jogam%205>.
- 8- Imprensa BF-A de. JUBs Praia 2022: beach tennis [Internet]. 2022. Available from: <https://www.cbdu.org.br/jubs-praia-2022-beach-tennis/>.

- 9- Moura MC. Beach tennis: tudo o que você precisa saber sobre o esporte do momento [Internet]. Blog da Sympla - Tudo para criar ou viver experiências. Blog da Sympla - Tudo para criar ou viver experiências; 2022 [cited 2023 Mar 6]. Available from: [https://blog.sympla.com.br/guia-do-publico/beach-tennis-tudo-o-que-voce-precisa-saber/?amp=1&gclid=EAlalQobChMIxdfxxNe7\\_QIV7U9IAB22mQC4EAAYAiAAEgLqsPD\\_BwE](https://blog.sympla.com.br/guia-do-publico/beach-tennis-tudo-o-que-voce-precisa-saber/?amp=1&gclid=EAlalQobChMIxdfxxNe7_QIV7U9IAB22mQC4EAAYAiAAEgLqsPD_BwE)
- 10- Imprensa BF-A de. JUBs Praia 2022: futevôlei [Internet]. 2022. Available from: <https://www.cbdu.org.br/jubs-praia-2022-futevolei/>
- 11- Dacosta Lamartine (Org). Atlas do Esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006. Available from: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/120.pdf>.
- 12- Regras do Vôlei de Praia [2021]: Pontuação e Fundamentos [Internet]. www.esportelandia.com.br. 2021 [cited 2023 Mar 2]. Available from: <https://www.esportelandia.com.br/volei/regras-do-volei-de-praia/>.



## DGPP - Divisão de Gestão de Programas e Projetos

*Everton Ricardo Domingos dos Santos*

*Analista de Informações Cultura e Desporto*

### 9) Esportes Radicais - Proposta de Terminologia

Levando em conta o atual estágio de pleno desenvolvimento da reflexão, discussão e complexidade sobre a adequada definição e caracterização dos esportes enraizados na busca por uma existência significativa (no sentido do engajamento dos indivíduos nas atividades pelo desafio e emoção sentida nessas vivências e pelo domínio do próprio corpo em sua prática) e com o risco (vivenciado como esporte e intrínseco à própria atividade envolvendo imprevisibilidade e perigo) como agente fundamental para se viver experiências emocionais, optou-se no presente documento pelo termo ESPORTES RADICAIS que utiliza o local de prática como ponto de partida e considerando os ambientes aquáticos, aéreos, terrestres e o próprio meio urbano, com sua classificação em duas modalidades ou tipos distintos: Esportes de Ação, exemplificados pela escalada, ciclismo BMX, patinação, skate e surf (caracterizados por um movimento a ser executado, “a manobra”, um gesto técnico que traduza sua emoção) e Esportes de Aventura, como por exemplo, o Le parkour, o mergulho livre ou autônomo, a canoagem, o paraquedismo e o voo livre (onde se destaca a superação de determinados desafios geográficos, comum aos praticantes de modalidades na natureza, onde estão presentes a distância, o clima, o esforço físico e a incerteza)<sup>1</sup>.

Tais modalidades estão presentes em nosso dia a dia, na promoção da saúde física e mental, na busca de uma vida saudável e em caráter de esporte competitivo, no qual o número de praticantes e espectadores vem aumentando ano após ano. O fato de recentemente algumas dessas modalidades serem incluídas nas olimpíadas e o Brasil ter atletas de destaque no cenário mundial, também contribuiu para o aumento de adeptos. Com isso, as mídias esportivas e sociais bem como as políticas públicas voltadas ao esporte vêm tendo um papel importante na promoção de suas práticas incentivando seu aprendizado no contexto em que se inserem<sup>2,3,4</sup>.

Na Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) são oferecidas as Modalidades de Esportes Radicais apresentadas na Tabela 1 a seguir, com especificações dos códigos de identificação e breves descrições.

**Tabela 1.** Modalidades de Esportes Radicais oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, com respectivas codificações e breves descrições

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes Radicais	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	ER	
Comitê Olímpico do Brasil <sup>5</sup> Couto VR. <sup>6</sup>	BMX	ER1	O <i>Bicycle Moto Cross</i> também referido como BMX ou bicicross surgiu na década de 1960 como uma brincadeira. Na Califórnia, crianças imitavam seus ídolos do motocross com suas bicicletas, construía pistas e faziam corridas informais. Durante os anos de 1970, esse novo esporte cresceu e surgiram equipes, campeonatos, revistas especializadas, marcas novas de peças e de bicicletas BMX. Em abril de 1981, a Federação Internacional de BMX foi fundada e a modalidade se desenvolveu rapidamente, criando uma identidade única. Em 1993, o BMX foi inteiramente integrado à União Internacional de Ciclismo (UCI, em inglês) e estreou como esporte olímpico em Pequim 2008. A mais nova modalidade dentro do ciclismo já é considerada a mais radical. Não é apenas uma disputa de quem chega primeiro, mas uma apresentação de saltos surpreendentes sobre os obstáculos. Seus princípios são simples: oito corredores competem numa pista cheia de saltos, curvas apertadas e obstáculos.
Wikipédia <sup>7</sup> Comitê Olímpico do Brasil <sup>8</sup>	Escalada	ER2	É o desporto ou a atividade de escalar pedras, montanhas e fendas, com ou sem o auxílio de cordas e equipamentos especiais. A escalada tradicional caracteriza-se pelos pontos de segurança fixados nas paredes a subir. O objetivo é atingir um ponto final ou um cume de uma face pedrosa ou de uma estrutura. Isso é feito utilizando equipamentos específicos, dependentes da dificuldade da escalada. Apresenta uma exigência física elevada que combina ginástica e agilidade com o trabalho mental para executar uma ascensão ou uma travessia e podendo ser praticada como forma de recreação ou, em níveis mais elevados, como desporto competitivo. A modalidade fez sua estreia olímpica em Tóquio 2020 e conta com três disciplinas: velocidade (dois atletas percorrem uma rota fixa numa parede de 15 metros um contra o outro), dificuldade (os atletas tentam subir o mais alto possível em uma parede com mais de 15 metros de altura dentro de um tempo fixo) e bouldering (os escaladores percorrem um número de rotas fixas em uma parede de 4 metros de altura em um tempo especificado). Nos Jogos Olímpicos, cada escalador compete em todas as três disciplinas, sendo as classificações finais determinadas pela combinação de seus resultados.

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes Radicais	Códigos de Identificação	Breve descrição das modalidades
	Denominações	ER	
Wikipédia <sup>9</sup>	Parkour	ER3	<p>Termo proveniente de uma adaptação da palavra original <i>parcours tendo</i> relação com o "Parcours du combattant", mais conhecido como a pista de obstáculos do pentatlo militar. Desenvolvido como um método de treinamento que permite ao indivíduo, ultrapassar de forma rápida, eficiente e segura qualquer obstáculo utilizando somente as habilidades e capacidades do corpo humano, foi desenvolvido inicialmente na França entre meados e final da década de 1980. Rolamentos úteis para finalização de movimentos sem perder a velocidade, escalar paredes, pular e desviar de obstáculos no meio do trajeto e saltar entre prédios fazem parte do cotidiano dos praticantes do esporte.</p>
Wikipédia <sup>10</sup> Confederação Brasileira de Esportes Radicais <sup>11</sup>	Patinação Inline	ER4	<p><i>Patins Inline</i>, também conhecido como <i>Patins Street</i>, é um esporte radical praticado com patins em linha, em locais apropriados, como <i>halfpipe</i> (rampa em forma de "U"), parques e ruas, com as seguintes modalidades:</p> <p><i>Slalom Inline (Speed &amp; Freestyle)</i>: consiste em correr entre cones, sendo que no <i>Speed</i> vence quem termina o percurso em menos tempo, enquanto no <i>Freestyle</i> considera-se a execução de vários tipos de manobra no "flat", entre os cones;</p> <p><i>High Jump</i>: consiste no "Pure High Jump" que é o salto em altura, e ainda o "Best Trick", a melhor manobra.</p> <p><i>Street</i>: são <i>gaps</i>, giros e <i>grinds</i> executados em obstáculos do cenário urbano como rampas, cantoneiras, corrimões, telhados e escadarias;</p> <p><i>Vert</i>: são as mesmas manobras praticadas no <i>Street</i> e executadas em <i>halfpipe</i>;</p> <p><i>Park</i>: praticada em pistas especializadas, que possuem obstáculos como <i>mini-ramps</i>, <i>quartes-pipe</i>, <i>funbox</i>, <i>box</i>, corrimãos, rampas de 45 graus, muro para <i>wall-rides</i>, <i>canyon</i>, <i>jump-launchers</i> e qualquer outro obstáculo que possa ser utilizado.</p>

Tabela 1 (Continuação)

Autores e ano de publicação	Modalidades de Esportes Radicais <hr/> Denominações	Códigos de Identificação <hr/> ER	Breve descrição das modalidades
Brandão L. (2008) <sup>12</sup> Pacievitch T. <sup>13</sup>	Skate	ER5	<p>Termo originário do inglês “skateboard” (prancha pequena e estreita, com dois eixos de duas rodinhas, sobre a qual uma pessoa se equilibra) é um esporte surgido nos Estados Unidos da América na primeira metade do século XX, e que teve sua introdução no Brasil no final da década de 1960 despertando a atenção por propor atividades diferenciadas dos esportes mais tradicionais. É praticado pelas ruas do mundo todo, ou em lugares específicos como os skate parks, tendo as seguintes modalidades:</p> <p><i>Freestyle</i>: manobras feitas em sequência, no chão;</p> <p><i>Downhill</i>: descida de ladeiras na maior velocidade possível;</p> <p><i>Downhill Slide</i>: descida de ladeiras em alta velocidade, realizando manobras de derrapagem;</p> <p>Vertical: praticada em pista e podendo ser subdividida em outras modalidades, variando sempre com as condições da pista. As manobras podem ser aéreas ou deslizando pela borda metálica da pista;</p> <p><i>Street Style</i> (skate de rua): a mais praticada em todo o mundo nas ruas da cidade utilizando como obstáculos bancos, corrimãos, escadas, entre outros;</p> <p>Mini-rampas: praticado em rampa agregando os estilos <i>Street</i> e Vertical (paredes pouco inclinadas).</p>

## Referências

- 1- Pereira DW, Armbrust I, Ricardo DP. Esportes Radicais, de Aventura e Ação: Conceitos, Classificações e Características. Revista Corpoconsciência, Santo André. 2008;12(1):18-34.
- 2- Governo do Estado de São Paulo. Secretaria Estadual da Educação. Cultura em movimento: diferentes formas de narrar a experiência humana. Ciências Humanas e Sociais Aplicadas e Linguagens e suas Tecnologias. Compromissos com o Patrimônio cultural e ambiental. Available from: [https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2023/01/MAPPA-UC3-LGG\\_CHS.pdf](https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2023/01/MAPPA-UC3-LGG_CHS.pdf).
- 3- Educação é a base [Internet]. Available from: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf).
- 4- Inácio HLD. Proposta de classificação das práticas corporais de aventura para o ensino na Educação Física Escolar. Rev Bras Ciênc Esporte. 2021; 43: e005321:1-8.
- 5- Ciclismo BMX | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/ciclismo-bmx/>.
- 6- Couto VR. Ciclismo BMX - Esportes [Internet]. InfoEscola. [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://www.infoescola.com/esportes/ciclismo-bmx/>.
- 7- Escalada [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Escalada>.
- 8- Escalada Esportiva | [Internet]. Comitê Olímpico do Brasil. [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/escalada-esportiva/>.

- 9- Parkour [Internet]. Wikipedia. 2022 [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Parkour>.
- 10- Aggressive Inline [Internet]. Wikipedia. 2021 [cited 2023 Feb 28]. Available from: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Aggressive\\_Inline](https://pt.wikipedia.org/wiki/Aggressive_Inline).
- 11- CBER-Confederação Brasileira de Esportes Radicais [Internet]. www.cber.com.br. [cited 2023 Feb 28]. Available from: [http://www.cber.com.br/inline\\_cber.html](http://www.cber.com.br/inline_cber.html).
- 12- Brandão L. Entre a marginalização e a esportivização: elementos para uma história da juventude skatista no Brasil. Revista de História de Esporte. 2008;1(2): 1-24. Available from: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/viewFile/778/719>.
- 13- Pacievitch T. Skate [Internet]. InfoEscola. Available from: <https://www.infoescola.com/esportes-radicais/skate/>.





## Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida - DGPE - SEME

Mauro Ferreira

Márcia R. M. Tedeschi

Analistas de Informações Cultura e Desporto

### 10) Exercícios Físicos - Proposta de Terminologia

Em termos de aplicação prática e necessidade de unificar a terminologia utilizada pelos analistas dos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) consideram-se as diferentes **modalidades de exercícios físicos** (exercício físico: subcategoria da atividade física e movimento corporal repetitivo, planejado e estruturado, intencional e realizado visando melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física, desempenho físico ou saúde<sup>1,2</sup>) (Tabela 1) oferecidas de modo regular, como **métodos ou práticas de condicionamento físico** que visam atuar de forma benéfica na aptidão física, entendida como uma série de atributos que as pessoas possuem ou obtém e que são relacionados à capacidade de realizar atividade física, reunindo componentes associados à saúde e ao desempenho esportivo<sup>3,1</sup> apresentados no Quadro 1.

Na SEME, as modalidades de exercícios físicos<sup>4</sup> constituem um conjunto de práticas corporais diversificadas e orientadas com diferentes denominações e metodologias visando aprimoramento e/ou manutenção de componentes da aptidão física contribuindo em adaptações fisiológicas, psicológicas e comportamentais (quanto ao nível de atividade física habitual) positivas.

Tabela 1 - Modalidades de exercícios físicos oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, suas denominações, respectivos códigos de identificação, breve descrição metodológica e componentes da aptidão física priorizados

Autor(es) e ano de publicação	Modalidades de exercícios físicos - SEME Denominações	Códigos de identificação EF	Breve descrição metodológica e componentes da aptidão física priorizados
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Caminhada *	EF1	Utiliza a habilidade locomotora fundamental de caminhar em diferentes espaços livres atuando primordialmente no componente aeróbio.
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Ginástica de Alongamento *	EF2	Por meio de diferentes técnicas de alongamento muscular (principalmente métodos ativo, passivo e estático) atua no componente neuromotor de flexibilidade.
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Ginástica GAP *	EF3	Utiliza movimentos articulares com atuações específicas em grupos musculares das regiões glútea, abdominal e pernas (membros inferiores) utilizando sobrecarga do próprio peso corporal e/ou equipamentos portáteis (bastões, halteres, caneleiras, elásticos, etc.) priorizando força e resistência musculares.
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Ginástica Geral *	EF4	Compreende atuação multicomponente (reunindo diferentes capacidades físicas) com estímulos, principalmente, dos fatores aeróbio, força e resistência musculares, flexibilidade e agilidade.
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Ginástica Localizada *	EF5	Utiliza movimentos articulares com atuações específicas nos principais grupos musculares das diversas regiões corporais utilizando sobrecarga do próprio peso corporal e/ou equipamentos portáteis (bastões, halteres, caneleiras, elásticos, etc.) priorizando força e resistência musculares.
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Ginástica Respiratória - DPOC's *	EF6	Prática de exercícios que atuam nos músculos respiratórios visando aprimorar a eficiência da mecânica ventilatória de indivíduos que apresentam doenças pulmonares obstrutivas crônicas (DPOC's), em especial, a asma e a bronquite.
SEME. (2022) <sup>4</sup>	Hidroginástica *	EF7	Realizada em ambiente aquático com diferentes profundidades de imersão utiliza a sobrecarga do próprio corpo e/ou equipamentos portáteis (palmares, bolas, caneleiras, halteres etc.) visando estímulos, principalmente, dos fatores aeróbio, da força e resistência musculares.

\* Terminologia e descrição com base na prática vigente nos CE; em geral, participação nas modalidades com frequência de duas a três vezes por semana, duração entre 50 a 60 minutos por sessão e com intensidade de esforço leve a moderada.

Tabela 1 (Continuação)

Autor(es) e ano de publicação	Modalidades de exercícios físicos - SEME Denominações	Códigos de identificação EF	Breve descrição metodológica e componentes da aptidão física priorizados
Ito S. (2019) <sup>5</sup>	HIIT Aeróbio	EF8	Treinamento intervalado de alta intensidade (sub VO <sub>2max</sub> ) priorizando o componente aeróbio alternando períodos de esforço intenso (30 segundos a vários minutos), por exemplo, de 4 minutos (intensidades entre 85% a 95% da FC pico) com períodos de recuperação ativa de mesma duração em intensidade moderada (60% a 70% da FC pico). Podem ser utilizados recursos ergométricos (cicloergômetro e esteira) ou adaptações em espaços livres possibilitando a corrida, outras formas de deslocamento ou a execução de movimentos no mesmo local.
Câmara LC, et al. (2008) <sup>6</sup> Montenegro LP. (2014) <sup>7</sup>	Musculação (Termos sinônimos: “treinamento com pesos”, “treinamento contra-resistência”, “treinamento de força”, “exercícios resistidos”)	EF9	Realização de contrações musculares de modo repetitivo contra alguma forma de resistência (como o peso do próprio corpo, elásticos, caneleiras ou, mais comumente, utilizando pesos livres, como halteres, barras e anilhas; aparelhos ou equipamentos individuais ou modulares graduados) priorizando os componentes musculares de resistência, força e hipertrofia.
Wells C, et al. (2012) <sup>8</sup>	Pilates	EF10	Exercício mente-corpo que requer estabilidade do core (ou estabilidade central proporcionada pelo grupo de músculos do tronco que envolve a coluna vertebral, os órgãos abdominais e a pelve), força e flexibilidade, e atenção ao controle muscular, postura e respiração. Os exercícios podem ser realizados no solo ou em equipamentos especializados.
Grigoletto MES, et al. (2020) <sup>9</sup> Qin Y, et al. (2021) <sup>10</sup>	Treinamento Funcional	EF11	Treinamento sistematizado com elevada especificidade (considerando aprimoramento de padrões de movimento envolvidos em ações motoras diárias, em sua maioria, instáveis, assimétricas e com demanda multissistêmica) visando aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas com objetivo de alcançar eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas. Utiliza-se o peso do próprio corpo e pesos livres em exercícios multiplanares, multiarticulares, acíclicos, em alta velocidade, instáveis e com envolvimento simultâneo de vários componentes da aptidão física, como força e potência musculares, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, além de atuar na coordenação neuromuscular, estabilidade articular e controle postural.

Tabela 1 (Continuação)

Autor(es) e ano de publicação	Modalidades de exercícios físicos - SEME Denominações	Códigos de identificação EF	Breve descrição metodológica e componentes da aptidão física priorizados
<p>Koenig JM, et al. (1995) <sup>11</sup></p> <p>Grossl T, et al. (2012) <sup>12</sup></p> <p>Fujarczuk K, et al. (2006) <sup>13</sup></p> <p>Zazá DC, et al. (2010) <sup>14</sup></p> <p>Hallage T, et al. (2010) <sup>15</sup></p>	Step	EF12	<p>Termo em inglês com significado de “degrau” e “passo”, também referido com outras terminologias na área do condicionamento físico como “<i>Step-Training</i>”, “<i>Step Aerobics Training</i>” e “<i>Body Step</i>”, é uma modalidade de exercício físico que consiste em subir e descer de uma plataforma simples com alturas variadas (em geral entre 10 a 30 centímetros) de forma ritmada e coreografada em cadência musical variável (exemplos: 120, 126, 128, 132 e 138 passos por minuto), fatores que possibilitam controlar a intensidade do treinamento por ajustes em sua altura e no ritmo musical influenciando na frequência e velocidade dos movimentos. Tem como foco atuar, em especial, nos componentes cardiorrespiratório aeróbio e neuromotores como a resistência, força e potência musculares principalmente dos membros inferiores. Por sua característica de deslocamento da massa corporal com alternância constante do membro inferior de apoio dentro de uma frequência e coreografia musical envolvendo diferentes direções de movimento como anteroposterior e laterais atua, conjuntamente aos fatores da aptidão física referidos, no estímulo dos componentes de equilíbrio, agilidade e flexibilidade.</p>
<p>Radical Fitness Brasil <sup>16</sup></p> <p>Schiehl PE, et al. (2008) <sup>17</sup></p> <p>Furtado E, et al. (2004) <sup>18</sup></p>	Jump	EF13	<p>Termo em inglês com significado de “saltar” ou “pular”, também referido como “<i>Jump Fit</i>”, é uma modalidade de exercício físico que consiste em movimentos ritmados, sequenciados e intervalados de membros superiores e inferiores, em forma de coreografias preestipuladas e realizados sobre um minitrampolim elástico individual, equipamento específico utilizado em sua prática, executando exercícios com variação de ritmo e movimentos, com baixo impacto e que envolvem a força da gravidade, aceleração e desaceleração, proporcionadas por sua superfície elástica e sistema de fixação de molas de especial resistência. Como exemplo de uma aula estruturada utilizam-se nove músicas, divididas de forma intervalada, iniciando com duas músicas no aquecimento e estágio de treinamento prévio, em seguida, desenvolvendo um ritmo mais intenso com cinco músicas que correspondem ao treinamento cardiorrespiratório, seu foco primordial de atuação, complementando-se com a sua fase final composta de duas músicas com ritmo mais lento, uma para a volta à calma e outra para exercícios abdominais.</p>

Quadro 1 - Aptidão física: componentes relacionados à saúde e ao desempenho esportivo e principais características

<b>Aptidão Física – Componentes</b>	
<b>Saúde</b>	<b>Desempenho Esportivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Função cardiorrespiratória</li> <li>• Força muscular</li> <li>• Resistência muscular</li> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Composição corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilidade</li> <li>• Velocidade</li> <li>• Equilíbrio</li> <li>• Potência muscular</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Tempo de reação</li> <li>• Resistência anaeróbia</li> <li>• Outros</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Podem prevenir doenças e/ou promover saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Importância particular em situações atléticas</li> <li>○ Pequena significância no dia a dia da maioria das pessoas</li> </ul>

Com base nas características dos munícipes freqüentadores regulares dos CE matriculados nas diferentes modalidades de exercício físico orientados, isto é, adultos e idosos em diferentes faixas etárias, ambos os sexos, não atletas e aos quais a participação tem como foco a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida, recomenda-se a orientação de exercícios visando aprimoramento e/ou manutenção dos componentes da aptidão física relacionada à saúde (AFRS), destacando-se os fatores correspondentes apresentados no Quadro 1 e complementados, em especial junto aos idosos, com o equilíbrio corporal<sup>19</sup>.

O adequado estímulo por meio da prescrição do exercício físico individual ou em grupo de acordo com a modalidade desenvolvida no CE tem o objetivo de proporcionar ao munícipe em seu cotidiano, condição ou capacidade de realizar atividade física extenuante com vigor e sem excessiva fadiga, associada à demonstração de características e capacidades de atividade física consistentes com risco mínimo de desenvolver doenças hipocinéticas (aquelas relacionadas com a inatividade física), fatores que caracterizam a AFRS<sup>3</sup>.

Neste sentido e em complemento à orientação do município, importante contribuição pode ser proporcionada pelos analistas com ações educativas simultâneas com o objetivo de estimular a formação de hábitos de atividade física cotidiana além da participação nas aulas regulares dos CE, destacando os benefícios à saúde ao limitar a quantidade de tempo em atividades sedentárias substituindo-as por atividade física de qualquer intensidade, incluindo intensidade leve, orientações que vem de encontro às diretrizes atuais para um estilo de vida fisicamente ativo da população<sup>19</sup>.

## Referências

- 1- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep.1985 Mar-Apr;100(2):126-31.
- 2- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee [Internet]. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018 [cited 2022 Dec 15]. 779 p. Available from: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf) .
- 3- Pate RR. A new definition of youth fitness. The Physician and Sportmedicine.1983;11(4):77-83.
- 4- Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo. Esporte e lazer de graça para a população [Internet]. São Paulo: SEME; c2022 [cited 2022 Dec 26]. Available from: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/centros\\_esportivos/index.php?p=8001](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/centros_esportivos/index.php?p=8001).
- 5- Ito S. High-intensity interval training for health benefits and care of cardiac diseases - The key to an efficient exercise protocol. World J Cardiol. 2019 Jul 26;11(7):171-188.
- 6- Câmara LC, Santarém JM, Jacob Filho W. Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios resistidos por indivíduos idosos. Acta Fisiátr. 2008;15(4):257-262.
- 7- Montenegro LP. Musculação: aspectos positivos para o emagrecimento. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 2014;8(43):100-105.
- 8- Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. Defining Pilates exercise: a systematic review. Complement Ther Med. 2012 Aug; 20(4):253-62.

- 9- Grigoletto MES, Resende-Neto AG, Teixeira CVLS. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2020; 22:e70646:1-6.
- 10- Qin Y, Zeng J, Peng L. Short term functional training improves completion quality of body difficult of juvenile rhythmic gymnasts. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. 2021; 43:e029519:1-7.
- 11- Koenig JM, Dave JM, Dohmeier TE, et al. The effect of bench step aerobics on muscular strenght, power and endurance. Journal of Strength and Conditioning Research.1995; 9(1): 43-46.
- 12- Grossl T, Pires CM, da Silva RCR, et al. Perfil fisiológico de uma aula de body step®. Rev. educ. fis. 2012; UEM 23 (1):87-93.
- 13- Fajarczuk K, Winiarski S. Ground reaction forces in step aerobics. Acta of bioengineering and biomechanics/ Wroclaw University of Technology.2006;8:111-118.
- 14- Zazá DC, Menzel HJK, Chagas MH. Efeito do step-training no aumento da força muscular em mulheres idosas saudáveis. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2010;12(3):164-170.
- 15- Hallage T, Krause MP, Haile L, et al. The effects of 12 weeks of step aerobics training on functional fitness of elderly women. J Strength Cond Res. 2010 Aug;24(8):2261-6. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181ddacc6. PMID: 20634751.
- 16- Jump Fit – Radical Fitness Brasil [Internet]. [cited 2023 Mar 30]. Available from: <https://radicalfitnessbrasil.com.br/programas/jump-fit/>.



17- Schiehl PE, Melo MO, Duarte TC, et al. Simetria na força de reação vertical durante exercícios no Jump Fit®. Anais do IV Congresso Sul Brasileiro de Ciências do Esporte. 2008.965-973.

18- Furtado E, Simão R, Lemos A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas de Jump Fit. Rev Bras Med Esporte. 2004;10(5): 371-375.

19- World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior [Internet]. Geneva; WHO; 2020 [cited 2022 Dec 15]. 94 p. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>.



## Programa Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida - DGPE - SEME

*Márcia R. M. Tedeschi*

*Mauro Ferreira*

---

*Analistas de Informações Cultura e Desporto*

### 11) Práticas Corporais Integrativas - Proposta de Terminologia

Em termos de aplicação prática e necessidade de unificar a terminologia utilizada pelos analistas dos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo (SEME) consideram-se as diferentes Práticas Corporais Integrativas (PCI), também denominadas de movimentos meditativos por terem como características durante sua execução, o movimento corporal, a respiração, a meditação e o relaxamento<sup>1</sup>.

As PCI, oriundas de diferentes tradições culturais que prezam pela introspecção e pela qualidade de presença, também estimulam seus praticantes a descobrirem seus limites e potencialidades corporais (nas suas dimensões mais visíveis e mais sutis), em processos individuais que reverberam no coletivo<sup>2</sup>.

Além disso, essas práticas são consideradas propostas de cuidado e de saúde, filiadas ao paradigma da vitalidade-energia, uma visão vitalista contemporânea<sup>2</sup>.

Cabe destacar que o termo PCI, utilizado na SEME e descrito na Tabela 1, embora oficializado, ainda não está consolidado na literatura científica e em documentos governamentais<sup>2</sup>.

Tabela 1 - Modalidades de Práticas Corporais Integrativas (PCI) oferecidas nos Centros Esportivos (CE) da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da cidade de São Paulo - SEME, suas denominações, respectivos códigos de identificação, breve descrição histórica e metodológica

Autor(es) e ano de publicação	Modalidades de Práticas Corporais Integrativas - SEME Denominações	Códigos de Identificação PI	Breve descrição histórica e metodológica das PCI
Lee ML, et al. (2021) <sup>3</sup>  Chen X, et al. (2019) <sup>4</sup>	Autopercussão para a Vitalidade	PI1	Considerada um <i>Daoyin</i> (tipo de exercício corporal que envolve respiração, massagem por meio de alongamento e torção de braços e pernas e foco mental que atuam juntos para direcionar o fluxo de Qi). Consiste na realização de percussões que produzem vibrações tanto no local percutido como refletem em outras partes do corpo, permitindo a condução dos fluxos energéticos para ativar a circulação do sangue e do sopro (Qi). Harmonizam os órgãos internos, os músculos e os tendões.
López-Rodríguez MM, et al. (2017) <sup>5</sup>  Reis AC dos. (2013) <sup>6</sup>	Biodança	PI2	É um “sistema de integração humana de renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizagem das funções originais da vida”. Envolve vivências através da música, do canto, dos movimentos e das interações em grupo. As sessões são sempre realizadas em grupo, combinando diferentes exercícios motores, sensoriais e emocionais.
Silva MK, et al. (2021) <sup>7</sup>	Dança Circular	PI3	Criada na Europa, com sua origem na tradição da dança folclórica, carrega em suas raízes, a ancestralidade da dança dos povos, em uma dimensão comunitária e gregária. Com a finalidade o “ <i>dançar junto</i> ”, esta prática é realizada em círculo, na maioria das vezes de mãos dadas, com a intenção de que todos façam o mesmo passo, trazendo um repertório de danças tradicionais de diversos países e culturas, incluindo coreografias contemporâneas. A dança circular não se ancora na técnica, mas na premissa de que, na roda, dançando é que se aprende a dançar. Isso possibilita o aprendizado e a interconexão harmoniosa entre os integrantes que, ao iniciarem a internalização de seus movimentos, podem sentir uma liberação do corpo, da mente, do coração e do espírito.

Tabela 1 (Continuação)

Autor(es) e ano de publicação	Modalidades de Práticas Corporais Integrativas - SEME Denominações	Códigos de Identificação PI	Breve descrição histórica e metodológica das PCI
Botelho M, et al. (2017) <sup>8</sup>	Lian Gong em 18 Terapias	PI4	Técnica que une a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e a moderna Medicina Ocidental, com as artes guerreiras e os antigos exercícios terapêuticos, com o objetivo de prevenir e tratar de dores no pescoço, ombros, cintura, membros inferiores e doenças crônicas. Consiste em um conjunto de 54 exercícios divididos em três partes (anterior, posterior e o Yi Qi Gong), com 18 movimentos em cada uma delas.
Matko K, et al. (2019) <sup>9</sup>	Meditação	PI5	O termo meditação refere-se a uma família de práticas de autorregulação que se concentram no treinamento da atenção e da consciência para colocar os processos mentais sob maior controle voluntário e, assim, promover o bem-estar e o desenvolvimento mental geral e/ou capacidades específicas, como a calma, a clareza e a concentração. Três critérios principais são definidos como essenciais para qualquer prática de meditação: o uso de uma técnica definida, o relaxamento lógico (ou seja, não analisar, julgar ou esperar) e um estado/modo autoinduzido. Outros critérios, também considerados importantes, envolvem um estado de relaxamento psicofísico, o uso de uma habilidade ou âncora de autofoco, a presença de um estado de suspensão dos processos de pensamento lógico, um contexto religioso/espiritual/filosófico, ou um estado de “silêncio mental”.
Wehner C, et al. (2021) <sup>10</sup> Jahnke R, et al. (2010) <sup>11</sup>	Tai Chi Chuan (Termos sinônimos: <i>Tai-ji, Tai Chi, Tai Ji Quan, Taiji, Taijiquan e T'ai Chi</i> ).	PI6	Também denominado de Tai Chi é um estilo das artes marciais chinesas (Wushu) e também uma forma de movimento meditativo (composto pelo movimento corporal, pela respiração e pelo foco mental) que utiliza exercícios de alongamento e posições de equilíbrio corporal, realizados de forma lenta, suave e harmoniosa. Tem como objetivos a promoção da saúde e do bem-estar, o equilíbrio funcional interno, a longevidade, além de auxiliar no controle do estresse e da ansiedade. Existem cinco estilos tradicionais de Tai Chi: Chen, Yang, Wu Yuxiang, Wu e Sun. Contudo, a rotina mais famosa no campo dos esportes e de saúde é a chamada rotina do estilo Peking, composta de 24 movimentos baseados no estilo Yang.

Tabela 1 (Continuação)

Autor(es) e ano de publicação	Modalidades de Práticas Corporais Integrativas - SEME Denominações	Códigos de Identificação PI	Breve descrição histórica e metodológica das PCI
Lee ML. (2021) <sup>12</sup>	<i>Taiji QiGong</i> - Harmonização dos Sopros	PI7	Prática corporal chinesa, desenvolvida pelo Dr. Li Ding e adaptada para a realidade brasileira pela Profa. Maria Lúcia Lee, composta de 24 movimentos, com o objetivo de cultivar o Qi (sopros vitais). A sua prática cotidiana proporciona o restauro do estado de totalidade e o equilíbrio do ser através da aplicação dos princípios contidos no símbolo do Taiji (Unidade Suprema). Favorece o processo natural de autorregulação corporal, das emoções e da mente, contribui na reparação dos desequilíbrios decorrentes da vida moderna e promove o bem-estar geral.
Lee ML. (2022) <sup>13</sup>	Treinamento Perfumado ( <i>Termo sinônimo: Xiang Gong</i> )	PI8	Prática corporal terapêutica de origem budista, desenvolvida pelo monge Bu Ju, com base nas tradições Chan (Zen) há mais de dois mil anos. Consiste em dois níveis de treinamento com 15 movimentos em cada um deles. No nível 1 realizam-se movimentos dos antebraços e das mãos em várias direções, mantendo-se a estabilidade corporal, com o objetivo de fortalecer os sopros de defesa e a expulsão dos sopros perversos que são causadores das doenças. No nível 2 os movimentos são realizados coordenadamente pelos membros inferiores e superiores, com o propósito de fortalecer os sopros de nutrição.
Payne P, et al. (2013) <sup>14</sup>  Jeter PE, et al. (2015) <sup>15</sup>	Yoga	PI9	Yoga, palavra sânscrita significa “juntar-se”, originou-se na Índia há milhares de anos como uma disciplina filosófica/ espiritual para libertar os praticantes do sofrimento e/ ou da doença (duhkha). Sua prática regular promove o bem-estar e a redução do estresse através da unificação da mente e do corpo, por meio da respiração coordenada (pranayama), do movimento (asana), e da meditação (dhyana). Tradicionalmente, o Yoga é o lado prático de diversos sistemas religiosos hindus, sendo que algumas formas podem ser consideradas como movimentos meditativos, a exemplo do Hatha Yoga asanas e pranayama e Yantra Yoga, dentre outros.

## Referências

- 1- Pölönen P, Lappi O, Tervaniemi M. Effect of meditative movement on affect and foin Qigong Practitioners. *Front Psychol.* 2019;22(10):2375.
- 2- Antunes PC, Fraga AB. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2021; 26(9):4217-4232.
- 3- Lee ML, Botelho M. Autopercussão para a vitalidade. São Paulo, 2021. (Apostila).
- 4- Chen X, Cui J, Li R, et al. Dao Yin (a.k.a. Qigong): Origin, Development, Potential Mechanisms, and Clinical Applications. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2019 Oct 21;2019:3705120.
- 5- López-Rodríguez MM, Baldrich-Rodríguez I, Ruiz-Muelle A, et al. Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *J Altern Complement Med.* 2017 Jul;23(7):558-565.
- 6- Reis AC dos. Subjetividade e experiência do corpo na Biodança. *Estud. pesqui. psicol.* 2013; 13(3): 1103-1123.
- 7- Silva KM, Nitschke RG, Durand MK, et al. A dança circular no cotidiano da pessoa idosa. *Texto & Contexto Enfermagem.* 2021; 30:e20200409.

- 8- Botelho M, Lee ML. Lian Gong em 18 Terapias Forjando um Corpo Saudável. Associação Brasileira de Lian Gong em 18 Terapias. 22. ed. Minas Gerais; 2017.70 p.
- 9- Matko K, Sedlmeier P. What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Front Psychol.* 2019 Oct 15;10:2276.
- 10- Wehner C, Blank C, Arvandi M, et al. Effect of Tai Chi on muscle strength, physical endurance, postural balance and flexibility: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2021 Feb 5;7(1):e000817.
- 11- Jahnke R, Larkey L, Rogers C, et al. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *Am J Health Promot.* 2010 Jul-Aug;24(6):e1-e25.
- 12- Lee ML. Harmonização dos sopros-prática corporal energética. São Paulo, 2021. (Apostila).
- 13- Lee ML. Treinamento perfumado-XiangGong. São Paulo, 2022. (Apostila).
- 14- Payne P, Crane-Godreau MA. Meditative movement for depression and anxiety. *Front Psychiatry.* 2013 Jul 24;4:71.
- 15- Jeter PE, Slutsky J, Singh N, et al. Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med.* 2015 Oct;21(10):586-92.