



EFEITO MUSCULAR SOBRE A PRÁTICA DO SKATE NA POPULAÇÃO DE JOÃO PESSOA

Aline Albuquerque Nóbrega Rabay (UNIPÊ)
Rogério Márcio Luckwu Dos Santos (UNIVERSIDAD DE VALÈNCIA)
rogerioluckwu@gmail.com
Marcos Antonio de Araújo Leite Filho (AUTÔNOMA DE ASSUNÇÃO)
Maiza Chapiro Fagundes (IESP)
Bruna Leite Diaz (IESP)
Luiz Makoto Nagahama Filho (IESP)
Cybelle de Arruda Navarro Silva (UFRN)

RESUMO

A prática do Skate é uma atividade recreativa muito popular entre jovens de todo o mundo e sua prática como meio de transporte, atividade física ou esportiva, traz inúmeros benefícios à saúde física e mental. Diante da crescente prática deste esporte, o objetivo deste estudo é analisar o efeito muscular sobre a prática do skate na população de João Pessoa. Como método foram avaliados 124 indivíduos de ambos os sexos (9 a 62 anos), pesando entre 30 a 103 kg, altura entre 1,20 a 1,92 cm, que praticam o skate semanalmente por um período de 1 mês a 15 anos. Os resultados mostram que ao mensurar a Coxa Direita ($52,25 \pm 0,61$) comparada a Coxa Esquerda ($52,17 \pm 0,63$), não houve uma diferença significativa entre os membros. Os resultados também mostram que ao mensurar a Panturrilha Direita ($33,86 \pm 0,36$) comparada a Panturrilha Esquerda ($33,73 \pm 0,35$), verificou-se que não houve uma diferença significativa entre os membros. Conclui-se que a prática do skate como modalidade esportiva e recreativa não interfere e não altera o volume muscular do praticante.

Palavras - chave: Atividade Física, Avaliação, Skate.

ABSTRACT

The practice of Skateboarding is a very popular recreational activity among young people around the world and practice as a means of transport, physical or sporting activity, brings numerous benefits to physical and mental health. Given the growing practice of this sport, the objective of this study is to analyze the muscular effect on the practice of skateboarding in the person of John the population. As a method were evaluated 124 individuals of both sexes (9-62 years) weighing 30 to 103 kg, height between 1.20 to 1.92 cm and do skateboard weekly for a period of 1 month to 15 years. The results show that the measure Thigh Right (52.25 ± 0.61) compared to Left Thigh (52.17 ± 0.63), there was no significant difference among the members. The results also show that the measure Calf Right (33.86 ± 0.36) compared to Calf Left (33.73 ± 0.35), it was found that there was no significant difference among the members. We conclude that the practice of skateboarding as sports and recreational sport does not interfere and does not alter the muscle volume of the practitioner.

Keywords: Physical Activity, Evaluation, Skate.



INTRODUÇÃO

O skate surgiu de uma necessidade dos surfistas da Califórnia, devido ao período de maré baixa nos anos de 1960. Teve seu surgimento em condições adversas ao surgimento das outras modalidades esportivas mais tradicionais. O esporte nasceu e cresceu como uma prática da juventude “rebelde”, se caracterizando como um estilo de vida, desenvolvida no tempo livre das obrigações, com o objetivo de diversão. Os surfistas queriam fazer das pranchas um divertimento também nas ruas, onde, inicialmente, o novo esporte foi chamado de sidewalk surf (CAMARGO, 2012).

No Brasil, era mais conhecido como surfinho, e estudiosos relatam que é na mesma década que se tem registro dos primeiros praticantes de skate, trazidas também por surfistas que estiveram na Califórnia (BITENCOURT et al., 2005; UVINHA, 2001; BRITTO, 2000; BASTOS, 2005). Seu surgimento no Brasil se deu de forma concomitante com a Ditadura Militar. No nordeste dados de 2009, realizadas pelo instituto DATAFOLHA, há cerca de 3.863.981 praticantes de skate no Brasil. Destes, 18% estão no nordeste (DIAS, 2011).

Há atualmente, um aumento expressivo de manifestações esportivas que passaram a ser denominadas como “esporte radical”. Estes esportes propõem atividades diferenciadas dos esportes tradicionais e, a cada dia, ganham mais espaço em diferentes partes do mundo, principalmente, nos países Ocidentais (DIAS, 2011).

O skate participa da história cultural. Essa cultura skatista é difundida a partir práticas e representações produzidas no espaço urbano, onde sujeitos sobre ‘carrinhos’ formaram identidades e deixaram marcas na ordem social contemporânea (BRANDÃO, 2011).

Entre os benefícios, a prática do skate proporciona um grande gasto calórico e ajuda a tonificar a musculatura, também é uma das atividades físicas mais completas que existem, pois trabalha o corpo, a mente e sociabilização do praticante além de trabalhar capacidades físicas como: exercício aeróbio e anaeróbio, flexibilidade, resistência e força muscular, lateralidade, propriocepção e coordenação motora. Não esquecendo também dos benefícios psíquicos: concentração, tomada rápida de decisão, confiança, criatividade, determinação e segurança (SANTOS, 2012).

O skatismo, como exercício físico, produz respostas morfológicas e metabólicas, por conta de uma série de modificações estruturais e bioquímicas, podendo acarretar no incremento da seção transversal (hipertrofia), aprimoramento da ação de determinadas enzimas, entre outros (MCARDLE et al., 2003, FOLLAND; WILLIAMS, 2007).

Ao se compreender que o músculo esquelético humano responde aos estímulos advindos do treinamento físico tanto no âmbito metabólico e morfológico como no neurofisiológico, torna-se relevante ressaltar que as características apresentadas por estas respostas, entendidas também como adaptações, se estabelecem de maneira intimamente relacionada a dois fatores de potencial interferência, que são: o tipo de exercício executado e as características pessoais do indivíduo que o realiza. Esses fatores, inevitavelmente, se inserem nos princípios do condicionamento físico que são comumente utilizados para o aprimoramento do desempenho muscular (MEDEIROS; SOUSA, 2009).

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O esporte é um fenômeno em nossa sociedade contemporânea, que envolve milhares de pessoas não só pela sua prática, como também, pelo estilo de vida de nossa população tornando-a cada vez mais envolvida por sua ação passiva, ou seja, tanto é grande o número de pessoas em nossa sociedade que praticam esporte, quanto maior ainda é o número de sujeitos que acompanham e consomem os produtos ligados a essas práticas (TEIXEIRA, 2005).

A partir das reflexões de sociólogos foi que o esporte começou a receber um tratamento metodológico e conceitual mais sofisticado. Como também contribuições teóricas de muitos historiadores que passaram a estudar com maior intensidade as manifestações esportivas e suas relações com o social, o político e o cultural (BRANDÃO, 2011).

As formas e os significados do esporte moderno se desenvolveram como parte do “processo civilizador”, o qual exige um domínio cada vez maior do autocontrole para a manutenção da vida social dos indivíduos. Este processo acarretou a emergência dos passatempos e esse, por sua vez, o esporte, prático ou espetáculo, que propõe o descontrole agradável e controlado das emoções. Nesse sentido, pode-se dizer que a emoção é um dos componentes integrantes do esporte. (DIAS, 2011).

Não se sabe exatamente quando surgiu o skate, mas considera-se que foi criado no início da década de 60, nos Estados Unidos, no estado da Califórnia. Nessa época era o Surf que chamava atenção nas praias americanas. Mas como os surfistas também queriam se divertir nas ruas, em temporadas de baixas marés na região oeste da Califórnia, o novo esporte foi desenvolvido e chamado de sidewalk surf (CAMARGO, 2012). Diversos autores identificam a origem do skate como uma variação e também como uma alternativa à prática do surf em espaços nos quais não havia a possibilidade de “pegar onda” (BITENCOURT et al., 2005; HAMM, 2004; UVINHA, 2001).

No Brasil, é na mesma década que se tem registro dos primeiros praticantes de skate, também surfistas que o conheceram na Califórnia quando lá estiveram (BITENCOURT et al., 2005; UVINHA, 2001; BRITTO, 2000; BASTOS, 2005). Sua rápida disseminação fez emergir, a partir dos anos de 1970, os primeiros circuitos e campeonatos bem como a ampliação do número de skateparks – locais específicos com pistas para a sua prática. Esse movimento caracterizou o princípio do processo de esportivização do skate brasileiro.

Um estudo realizado pelo instituto Datafolha em 2009, que foi uma pesquisa teve como principal objetivo medir a penetração de praticantes de skate nos lares brasileiros, bem como obter o perfil dos praticantes, revelou que 5% dos domicílios brasileiros possuem algum praticante de Skate. A prática de Skate é mais difundida nas regiões metropolitanas, bem como das regiões Sudeste e Sul onde atinge 7% dos lares. O Skate é um esporte mais difundido nas classes mais favorecidas 9% nas classes AB. As classes DE representam só 8% (em comparação com 24% no total da amostra). Coerentemente com os dados de renda e classe econômica, 50% dos praticantes tem ensino médio ou superior e há uma maior proporção de Profissionais Liberais. Entre os praticantes de Skate há larga predominância do sexo masculino. A idade média dos praticantes é de 38 anos de idade. E é um hábito cuja prática tem início muito cedo, já que 25% dos praticantes têm até 10 anos. Nos lares onde há praticante de Skate, o percentual de pardos e negros tende a ser superior, totalizando 60% (DATAFOLHA, 2009).

Segundo dados divulgados pela National Sporting Goods Association (NSGA), houve um aumento de 5,8 milhões para 10,1 milhões no número de praticantes de skate na América do Norte entre os anos de 1998 e 2007, o que equivale a um crescimento percentual de 74, 1%. No Brasil, de acordo com pesquisa do IBGE em associação com a Datafolha os adeptos desta atividade já ultrapassam os três milhões (BRANDÃO, 2011).

O skate insere-se no contexto do lazer, do esporte radical e do esporte de aventuras. Além do skate, modalidades como o surf, arvorismo, trekking, alpinismo, para-queda, rafting, montanhismo, snowboard, e bodyboard, entre outras, inserem-se nessas denominações, cuja prática reorganiza o sistema esportivo tradicional possibilitando a criação de novos gestos e espaços esportivos. (FIGUEIRA, M. L. M GOELLNER, S. V., 2009).

Os esportes radicais parecem ter começado a ganhar expressão no Brasil na década de 1980; desde então, vem sendo notado um considerável incremento no número de adeptos. Esses esportes têm em comum o gosto pelo risco e pela aventura, muitos com a proposta de se engajar também em causas de preservação ecológica (UVINHA, 2001).

O Skate como Esporte de Aventura é voltado para o estímulo da competição, necessitando determinado nível de força para sua prática (FREIRE, 2006). Já a Atividade Física de Aventura na Natureza, não exige treinamento prévio para sua experimentação (BETRAN, 2003). As atividades de aventura tem se notabilizado pela diversidade e número de adeptos, ainda mais pela própria divulgação dos meios de comunicação, tanto pela mídia ou pelas revistas especializadas, sendo cada vez mais abordados em cursos e palestras devido aos interesses dessas novas práticas que surgem como meio de lazer, esporte e educação (CÁSSARO, E.L 2011).

É pertinente promover reflexões sobre os processos de ensino e aprendizagem do skate, atrelado à vertente dos esportes radicais, de ação e de aventura no âmbito educacional (ARMBRUST, I. LAURO, F. A. A, 2010).

Efeitos musculares como a hipertrofia é definida como o aumento da secção transversa do músculo esquelético que ocorre como resultado do aumento volumétrico das fibras que se destaca por ser uma das principais adaptações morfológicas provocadas, principalmente, pelo treinamento de força (FOLLAND; WILLIAMS, 2007). De acordo com tais autores, o desenvolvimento do volume muscular está associado a fatores como sexo, idade, percentual de composição de fibras musculares de contração rápida e lenta, mecanismos de proliferação celular, estimulação das células satélites, entre outras (MEDEIROS; SOUSA, 2009).

Observando os movimentos do skate percebe-se que há uma oscilação entre os membros inferiores. Esse balanço que é necessário e feito tanto com a perna direita quanto com a perna esquerda ao impulsionar o solo, e serve para embalar o movimento característico do skatismo. Ora em uma movimentação constante ora em um declive ou quando houver a necessidade de frear. É comum o skatista utilizar repetitivamente um dos pés, enquanto o outro permanece em cima da tábua do skate, sincronicamente contraídos (SCHILLING, D. et al., 2014).

Os membros inferiores são muito exigidos em estabilidade e em movimentos rotacionais nos joelhos e tornozelos. A flexão de tornozelo, de joelho, de quadril e de tronco serve para controlar e conduzir a trajetória e orientação do skate. A presença da musculatura posterior de coxa durante a prática do esporte apresenta 50% de alongamento, todavia a flexão lombar e comprimento dos membros inferiores apresentam-se dentro dos padrões de normalidades. Verifica-se que os músculos extensores do joelho e extensores do quadril da perna não dominante não apresentam anormalidades. A posição dos atletas em postura

flexoras permite que esta posição flexionada dos joelhos exija um esforço muscular constante do quadríceps, podendo resultar de retração dos flexores de quadril (SILVA, 2006).

Deste modo, decidimos verificar na população praticante do skatismo na cidade de João Pessoa se há diferenças estaticamente significativas quanto aos efeitos musculares e suas possíveis alterações músculo-esqueléticas entre os membros inferiores destes indivíduos.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa é do tipo de campo, quantitativa, de caráter descritivo explicativo, fundamentada bibliograficamente e acompanhada de um estudo de caso.

O estudo foi realizado com a abordagem de diversos skatistas em vários pontos de João Pessoa. O estudo contou com a colaboração de 124 indivíduos de ambos os sexos com a faixa etária entre 9 a 62 anos, altura entre 1,20 a 1,92 cm, pesando entre 30 a 103 kg, que praticam o skate semanalmente por um período de 1 mês a 15 anos. Todas foram informadas sobre a proposta do estudo, os procedimentos a serem realizados.

Foram distribuídos e preenchidos questionários os quais eram compostos por questões de anamnese e questões sobre a prática e técnica utilizada na prática do skate, que informava entre outras a frequência de utilização da perna de base.

As respostas da anamnese apresentaram: 05 pessoas manifestando doenças como: bronquite, espondilite, problemas respiratórios, hipertensão e alergias. Também foi relatado doenças em seus parentescos, como: hipertensão, câncer, diabetes, alzheimer. Dos avaliados, 50 indivíduos relataram consumir bebidas alcoólicas e 21 relataram ser tabagistas. Sobre a perna que fica em cima do skate, 75 praticantes disseram que utilizam a perna direita e 49 utilizavam a perna esquerda para se apoiarem na tábua do skate. 97 destes indivíduos se declararam destros 97, enquanto que os 27 se declararam canhotos.

Após os indivíduos preencherem o questionário avaliativo, aplicado pelos responsáveis do estudo, foram mensuradas as medidas das circunferências da coxa direita e esquerda, assim como as medidas das circunferências da panturrilha esquerda e direita sendo posteriormente finalizado com uma assinatura do termo de consentimento. As questões foram tabuladas de modo que as respostas pudessem ser submetidas a posterior tratamento estatístico. Como processo avaliativo, após a mensuração foi visualizado alterações ou não na circunferência dos membros avaliados e utilizados na prática do skate.

Posteriormente a coleta dos dados, os questionários passaram pelo processo de análise e estatística através do teste *t* através do programa Graph Pad Prism[®] versão 5.01 (Graph Pad Software Inc., San Diego CA, EUA).

3 CONCLUSÕES

Ao avaliar a coxa direita (C. D.) $52,25 \pm 0,61$ e a Coxa Esquerda (C.E.) $52,17 \pm 0,63$, observou-se que não houve uma diferença significativa entre os membros. Os dados mostram que não houve alteração na circunferência dos membros inferiores avaliados (Gráfico –1).

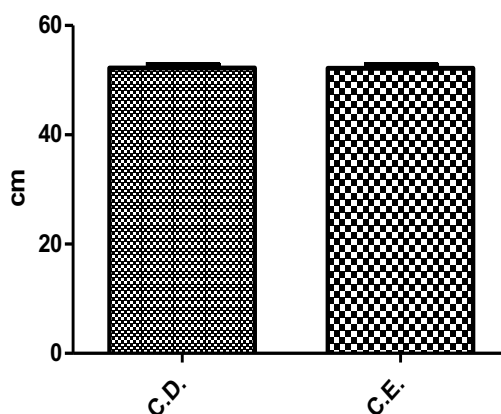


Gráfico 1 - Dados antropométricos da coxa direita comparados a coxa esquerda

Ao avaliar os dados da Panturrilha Direita (P. D) $33,86 \pm 0,36$ e a Panturrilha Esquerda (P. E.) $33,73 \pm 0,35$, observa-se que não houve uma diferença significativa entre os membros. Os dados mostram que não houve alteração na circunferência dos membros inferiores avaliados (Gráfico – 2).

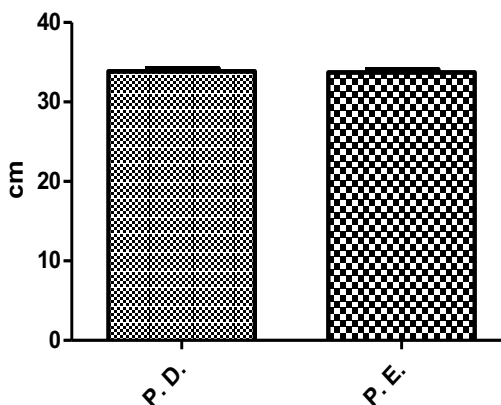


Gráfico 2 – Dados antropométricos da panturrilha direita e esquerda.

O estudo teve a duração de 16 semanas e não ofereceu riscos aos participantes, pois tratou de uma simples aferição circunferencial e de uma anamnese.

Os resultados encontrados mostram que não houve uma diferença entre os membros inferiores, mais precisamente das medidas antropométricas, por meio da aferição das circunferências da coxa e da panturrilha dos praticantes de skates no município de João Pessoa. Estes resultados corroboram com o estudo de Schilling et al (2014), que ao analisar o equilíbrio postural e musculoesquelético de skatistas, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) para força, comprimento muscular e alturas corporais entre os lados direito e esquerdo do corpo nos indivíduos avaliados.

REFERÊNCIAS

- ARMBRUST, I. LAURO, F. A. A. **O Skate e suas possibilidades educacionais**. São Paulo, 2010.
- BASTOS, A. **Uma breve discussão sobre os esportes radicais do meio urbano e a educação física/educação física escolar**. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e I Congresso Internacional de Ciências do Esporte. p. 2.373-2.379. Porto Alegre, 2005.
- BITENCOURT, V. et al. **Esportes radicais e de aventura. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física, e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Ed. Shape, p. 409-421. Rio de Janeiro, 2005.
- BRANDÃO, L. **A Cidade e a tribo Skatista: juventude, cotidiano e práticas corporais na história cultural**. Ed. UFGD. Dourados, 2011.
- BRITTO, E. A. **Onda dura: 3 décadas de skate no Brasil**. Gráfica Círculo. São Paulo, 2000.
- CAMARGO, I. B. **O SKATE EM PORTO ALEGRE NOS ANOS 1970: uma história da primeira geração**. Trabalho de conclusão de graduação (Bacharel em Educação Física). Rio Grande do Sul, 2012.
- DATAFOLHA. Disponível em :
<http://173.255.202.190/uploads/ckeditor/attachments/8/Pesquisa_Datafolha_2009.pdf>
Acesso em 24 de out. 2014
- DIAS, G.O. **Skateboard para além do esporte: manifestação social e movimento cultural**. Dissertação de graduação (Bacharel em Ciências Sociais com habilitação em Sociologia). Brasília, 2011.
- FIGUEIRA, M. L. M.; GOELLNER, S. V. **Skate e mulheres no Brasil: fragmentos de um esporte em construção**. Rev. Bras. Cienc. Esporte. p. 95-110, v. 30. Campinas, 2009.
- FOLLAND, J. P.; WILLIAMS, A. G. The adaptations to strength training: morphological and neurological contributions to increased strength. *Sports Medicine*, v. 37, n. 2, 2007.
- SILVA, D. S. **Avaliação postural em atletas da modalidade street skate postural evaluation in athlete of the modality street skate**. São Paulo, 2006.
- SANTOS, A. L. P. **O skate enquanto fenômeno esportivo, cultural, social e contemporâneo: uma abordagem pedagógica nas aulas de Educação Física no ensino fundamental**. Ficha para identificação da Produção Didático – Pedagógica Professor PDE. Paraná, 2012.
- SCHILLING, D. et al. **Equilíbrio postural e musculoesquelético de skatistas**. Ver. do Dep. de Ed. Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde. v. 15. Santa Cruz do Sul, 2014.
- UVINHA, R. R. **Juventude, lazer e esportes radicais**. Ed. Manole. São Paulo, 2001.