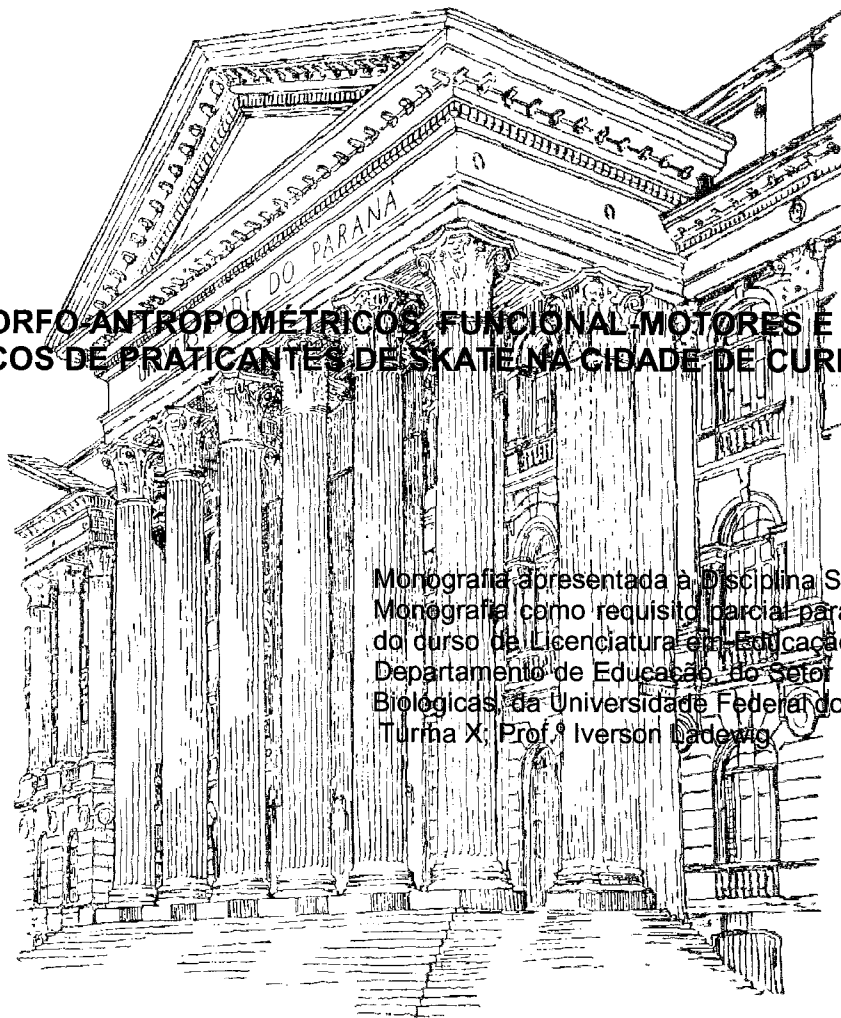


MARCOS ANDRÉ PESCH

PADRÕES MORFO-ANTROPOMÉTRICOS, FUNCIONAL-MOTORES E SÓCIO-ECONÔMICOS DE PRATICANTES DE SKATE NA CIDADE DE CURITIBA



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná, Turma X, Prof.º Iverson Ladwig.

**CURITIBA
2002**

MARCOS ANDRÉ PESCH

**PADRÕES MORFO-ANTROPOMÉTRICOS, FUNCIONAL- MOTORES E SÓCIO-
ECONÔMICOS DE PRATICANTES DE SKATE NA CIDADE DE CURITIBA**

Trabalho apresentado ao Departamento de Educação Física do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador Prof.º Julimar Luiz Pereira

Dedico este trabalho a Deus, como também aos poucos, mas bons amigos que não só me apoiaram na realização deste trabalho, mas também na minha vida, nos bons e nos maus momentos.

Agradeço em primeiro lugar a Deus, como também dedico mais esta vitória da minha vida a Ele, pois sem sua ajuda e coordenação nada poderia ter ocorrido, Agradeço a algumas pessoas que me fazem sentir querido e amado: Jordão, Maria Etelvina e Ana Pesch, Airton, Andréa e Ana Vargas, Karlis, Kátia, Sofia e Guilherme Krukliis, Ricardo P., Morgana & Missy e Daiane, Agradeço ao Professor Julimar Pereira que me acompanhou na realização deste trabalho, como também Vítor e Rafael que contribuíram de alguma forma na conclusão deste trabalho.

RESUMO

Um esporte tido como radical pode ser considerado um tanto exigente no que se diz respeito à condição física de seus praticantes. O skate tem se demonstrado um esporte muito adaptável e versátil, pois se adapta facilmente a vários terrenos e praticantes. Como qualquer outro esporte ele exige de seus praticantes um certo grau de condicionamento físico, não tendo restrições explícitas para sua prática. O objetivo deste trabalho foi avaliar padrões morfo-antropométricos funcional motores, sócio-econômicos e indicadores de desempenho físico em skatistas, tentando relacionar suas qualidades físicas desenvolvidas com a prática do skate. Foram avaliados 40 indivíduos do sexo masculino com idade média de 200,37 meses (+/- 37,66), peso 59,63 Kg (+/- 9,65), estatura 1,64 cm (+/- 0,089), praticantes de skate, escolhidos aleatoriamente de uma pista particular coberta em Curitiba. Foram analisados o IMC, % de gordura, RCQ, MM, força muscular, potência e mobilidade. Foi também aplicado um questionário abordando questões sócio-econômicas e outros aspectos relacionados a prática do skate. Observou-se que os skatistas apresentam padrões adequados no que tange a composição corporal direcionado à saúde. Com relação à performance motora observamos ótimos valores apenas no que tange a dinamometria manual, sendo que a performance motora não apresenta valores excepcionais na amostra estudada. O grupo estudado apresentou ainda uma grande heterogeneidade etária e sócio-econômica, sem apresentar muita experiência prática (entre 1 e 2 anos) além de praticar outras atividades esportivas. Grande parte dos skatistas estudam e/ou trabalham, sendo que poucos ingerem bebidas alcoólicas, e uma minoria fuma ou utiliza drogas. Embora radical, a prática do skate causa poucas lesões graves, que quando ocorrem atingem sobretudo os pés, tornozelos e cotovelos. Concluímos ressaltando que talvez a principal qualidade física envolvida na prática informal é o equilíbrio dinâmico, além da técnica específica da modalidade visto que os padrões de força, potência, mobilidade e resistência muscular localizada não apresentaram valores excepcionais. Contudo sugerimos estudos futuros em skatistas profissionais, visto que o caráter da prática é direcionada à alta performance e não ao lazer, como no grupo analisado.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	1
1.1	DELIMITAÇÕES	1
1.1.1	Local	1
1.1.2	Universo	1
1.1.3	Amostra	1
1.1.4	Variáveis	1
1.1.5	Época	1
1.2	PROBLEMA	2
1.3	JUSTIFICATIVA	2
1.4	OBJETIVOS	5
1.4.1	Objetivo Geral	5
1.4.2	Objetivo Específico	5
2	REVISÃO DE LITERATURA	6
2.1	ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA	6
2.2	SKATE E SUA HISTÓRIA	7
2.3	SKATE HOJE	13
2.4	SKATE E SAÚDE	14
2.5	FATORES POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS Á PRÁTICA DO SKATE À QUALIDADE DE VIDA	15
2.6	SKATE E CONDICIONAMENTO FÍSICO	18
2.6.1	Força e Resistência Muscular	18
2.6.2	Flexibilidade	19
3	METODOLOGIA	21

3.1	Sujeitos	21
3.2	Instrumentos	21
3.3	Procedimentos	22
3.4	Análise estatística	22
4	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS	23
4.1	Gráficos e discussões	24
5	CONCLUSÃO	37
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
7	ANEXOS	42
7.1	Tabela 2	
7.2	Questionário	
7.3	Planilha de avaliação física	
7.4	Locais para prática de skate em Curitiba – Paraná	

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - Tempo de prática dos skatistas	24
GRÁFICO 2 - Tempo de prática semanal	25
GRÁFICO 3 - Outras atividades físicas praticadas por skatistas	26
GRÁFICO 4 - Tempo de prática destinado à outras atividades físicas	27
GRÁFICO 5 - Skatistas que trabalham	27
GRÁFICO 6 - Tempo semanal destinado ao estudo e/ou trabalho	28
GRÁFICO 7 - Renda mensal familiar	29
GRÁFICO 8 - Skatistas que já se acidentaram com skate	30
GRÁFICO 9 - Frequência de acidentes na prática do skate.....	31
GRÁFICO 10 - Regiões mais afetadas por lesões	32
GRÁFICO 11 - Lesões mais freqüentes	33
GRÁFICO 12 - Skatistas usuários de álcool	34
GRÁFICO 13 - Skatistas fumantes.....	35
GRÁFICO 14 - Skatistas que já utilizaram drogas	36

LISTA DE TABELAS

- TABELA 1 - Variáveis morfo-antropométricas e motoras em skatistas adolescentes na cidade de Curitiba 23
- TABELA 2 - Valores antropométricos e funcionais em skatistas na cidade de Curitiba (Anexos).

1. INTRODUÇÃO

1.1. DELIMITAÇÕES

1.1.1. Local

Cidade de Curitiba – Paraná.

1.1.2. Universo

Jovens praticantes de skate na faixa etária de 12 à 23 anos.

1.1.3. Amostra

Quantitativo, 40 praticantes.

1.1.4. Variáveis

Independente: praticantes de skate.

Dependente: força, resistência localizada, composição corporal e perfil sócio-econômico.

1.1.5. Época

Junho e Julho de 2001.

1.2. Problema

O skate pode ser entendido como um esporte que exige muito da técnica e preparo físico de seus atletas, sendo que com sua prática algumas habilidades são aperfeiçoadas e outras aprendidas.

Partindo destes dados referentes ao skate, nosso objeto de pesquisa é verificar quais são as características físicas básicas, pontos fortes, no caso as habilidades que são desenvolvidas, como força, velocidade e agilidade, e também os pontos fracos no corpo de um praticante de skate, como também demonstrar que o skate pode ser considerado um meio de obter condicionamento físico. Pois segundo NIEMAN (1999), a atividade física pode ser eficiente na prevenção e no tratamento de uma ampla variedade de distúrbios que afetam homens e mulheres contemporâneos.

Esse esporte exige que seus praticantes se utilizem de vários elementos que estão caracterizados dentro de um critério de saúde e aptidão física, ou seja, através da prática os indivíduos alcançarão melhoras significativas nas suas condições de saúde.

1.3 Justificativa

Tentando basear esta pesquisa em dados científicos relacionados a prática do skate, encontramos uma séria dificuldade, pois as únicas obras sobre o tema no país são sobre a história e desenvolvimento do esporte no país.

É possível que a literatura internacional apresente dados sobre o esporte, mas se estes existem, possuem um acesso muito limitado. Partindo dessas barreiras, nosso objetivo é demonstrar que o skate não é apenas uma manifestação juvenil, ou um esporte da *moda* que está em ascensão, mas sim uma forma de se adquirir condições ideais de saúde, como também desenvolver qualidades físicas específicas para um melhor rendimento na performance do praticante.

Atualmente a população tem se preocupada com a manutenção da saúde, pois através dos meios de comunicação estão sempre sendo alertados sobre o efeito do sedentarismo em suas vidas.

O skate desde sua origem vem demonstrando uma incrível versatilidade, podendo se adaptar facilmente a diversos terrenos e praticantes, pois o skate surgiu de uma adaptação.

Desde então o skate tem se mostrado como um esporte de fácil aceitação e adaptação, sendo muito requisitado e praticado por pessoas que não só procuram diversão, mas sim também aliar saúde e diversão, pois na procura por uma atividade que lhe proporcione condições de uma melhora na sua saúde, o indivíduo busca aquela atividade que lhe de maior motivação, e que seja praticada prazerosamente.

Atualmente o skate tem sido relacionado as tribos urbanas, o que não deixa de ser verdade, pois o skate pode ser considerado um dos esportes mais urbanos da atualidade, sendo que o radical está intimamente relacionado ao jovem atual.

Verificando nossa cultura jovem, podemos relacioná-la a questão dos esportes radicais, pois é uma cultura que busca pela inovação, pela quebra com o tradicional, que com certeza tem uma influência direta na caracterização do termo *radical* a esses esportes.

Segundo PAIS (1992), entre as jovens gerações o que encontramos é um gosto crescente e renascido pela aventura, pelo risco, pela descoberta: a descoberta de si próprio por referência aos outros, e nessa descoberta as dimensões sociabilísticas da vida são preferencialmente eleitas.

Devido ao crescente gosto pela aventura e o radical o aumento da prática e competições dos esportes radicais vem se tornando cada vez maior, sendo que como em qualquer outro esporte o resultado final muitas vezes é levado a sério.

Segundo ARANTES (1981), pertencer a um grupo social implica, basicamente, compartilhar um modo específico de comportar-se em relação aos outros homens e a natureza, pensando neste sentido é que surgem as tribos ou grupos culturais diferentes do normal que são intitulados de *tribos*. Como a qualquer outro esporte radical ou segmento cultural o skate tem sua tribo, uma tribo que tenta expressar livremente,

muitas vezes não se importando com obstáculos tanto físicos como sociais para realização da sua prática corporal.

Segundo LEIF e BRUNELLE (1978) a adolescência, sempre de aparência enganadora, talvez não passe de um grande jogo, assim podemos dizer que muitas vezes o jovem ou o adolescente através do esporte ou do skate pode se expressar e evidenciar sua cultura perante a sociedade. Sendo assim os esportes radicais, como skate, tem uma grande aceitação nessa cultura jovem, não somente restrita a jovens, mas também a crianças e adultos.

O skate é um esporte que cresce a cada ano , devido ao espaço cada vez mais ocupado na mídia, seja especializada em esportes ou não, e também à sua plasticidade e ao seu caráter lúdico, atraindo um número cada vez maior de praticantes e fazendo com que muitos jovens através desta prática, criem hábitos saudáveis de vida.

Sendo assim o skate tem se mostrado um esporte de fácil acesso e já contando com uma boa aceitação entre jovens e adolescentes. Contudo, nossa maior intenção é mostrar as qualidades físicas desenvolvidas pela prática freqüente deste esporte. Assim como qualquer outro desporto, o skate apresenta suas particularidades o que incorre em diferentes qualidades físicas (força, flexibilidade, equilíbrio, etc) e indicadoras de rendimento. Parece-nos que no caso do skate, em função das manobras técnicas necessárias algumas qualidades físicas destacam-se, entre elas: a velocidade, a força e a agilidade. Além disso citamos também que desportos dependentes de força e velocidade possuem também íntima relação com padrões morfo-antropométricos (massa corporal, índice de massa corporal, percentual de gordura, massa magra) (HOLLMANN e HETTINGER, 1989)

Andar de skate envolve vários fatores relacionados à qualidade de vida, pois tem as características de uma atividade física, e é esta relação que pretendo esclarecer com este estudo.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo Geral :

Avaliar padrões morfo-antropométricos, funcional-motores, sócio-econômicos e indicadores de desempenho físico em skatistas , buscando relacionar suas qualidades físicas desenvolvidas com a prática do skate.

1.4.2. Objetivo Específico :

Identificar valores referenciais de variáveis motoras desenvolvidas na prática do skate.

Analisar os aspectos positivos promovidos pela prática do skate relacionados à qualidade de vida adquiridos na sua prática.

Verificar se o skate apresenta fatores positivos relacionados à qualidade de vida.

Verificar o padrão social dos praticantes de skate na cidade de Curitiba.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O estilo de vida é um dos mais importantes determinantes da saúde. No entanto, apesar de ser um dos atributos mais preciosos do ser humano, a saúde é considerada como um fator secundário, que por tradição só é cuidada ou mantida sob vigilância quando ameaçada mais seriamente. Segundo NAHAS (1989), “ter boa condição de saúde não representa um fim em si mesmo, isto é um meio para todos os outros fins de vida”.

Hábitos saudáveis são responsáveis por uma melhora de vida voltado aos aspectos físicos, mentais e sociais GUEDES e GUEDES (1995) citando WHO (1978), afirma que “saúde se identifica com uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem estar físico, mental e social”.

Para obter-se saúde deve-se seguir hábitos contendo fatores positivos para a qualidade de vida SHARKEY (1998), enfatiza que estudos longitudinais tem demonstrado que a vida média de indivíduos com bons hábitos de saúde é vários anos mais longa (11 anos para homens e 7 anos para mulheres).

2.1. Atividade física, saúde e qualidade de vida

A atividade física é um fator positivo indispensável na melhoria da saúde. segundo SHARKEY (1998), o Colégio Americano de Medicina do Esporte relatou que, aproximadamente 250.000 vidas são perdidas anualmente devido ao estilo de vida sedentário.

Na melhoria da qualidade de vida se vê necessário uma prática regular de qualquer tipo de atividade, onde utilize um gasto de energia, pois a atividade física deveria ser um hábito como todos os outros que fazem parte da nossa cultura.

Atividade física, para MCARDLE et al. (1992), é o “efeito mais profundo sobre o gasto de energia humana”. A atividade física é absolutamente essencial à boa saúde. É

a pedra fundamental de qualquer esforço para reduzir os riscos às doenças. É também uma das grandes chaves para uma vida ativa e longa (COOPER, 1985).

A vida ativa reduz níveis de depressão, melhora a auto-estima e auxilia no relaxamento e sono. Melhora a disposição, atua também como controle de vários fatores de risco coronariano. O coração fica mais forte, com capacidade de bombear mais sangue com um menor número de batimentos, diminuindo a frequência cardíaca e pressão sangüínea. Há uma melhora na aptidão física e aumenta a capacidade de absorver oxigênio (GUEDES e GUEDES, 1985).

Analisando todos estes dados, verificamos que o skate vem de encontro com várias características citadas por vários autores das mais variadas áreas de conhecimento, que é preciso praticar atividades físicas, melhor ainda, praticar aquela atividade onde se possa aliar a saúde ao prazer.

O skate ao longo dos anos vem tentando se mostrar um aliado importante e prazeroso de se manter uma vida mais saudável e de qualidade.

A seguir veremos a trajetória deste esporte que é bem mais antigo que imaginamos.

2.2. Skate e sua história

A história do skate é tão velha quanto a invenção da roda. O skate é um ícone que é reconhecido pela maioria, difamado por alguns, e adotado como um culto por aqueles que procuram aventura e desafios, e que já sentiram a mágica e energia de estar em uma tábua com quatro rodas. O skate tem uma história rica, carregada com intensidade jovem e espírito aventureiro, mas durante todo esse tempo, o design do skate mudou muito pouco (SLAP, 1999).

Na América do Norte, o skate moderno, e a produção em massa dos equipamentos, já existe há mais de quarenta anos, e tudo indica que continuará por muito tempo ainda. É difícil achar qualquer pessoa que tenha morado nos EUA nesse tempo, seja um skatista ou não, que não tenha uma história para contar ou um skate no armário. O desenvolvimento do produto e dos estilos de andar, coincidem com a

invenção e aperfeiçoamento de mais uma atividade americana pós-guerra: o surfe. No meio de uma população crescente de surfistas *sem praia*, os skatistas surgiram *surfando* em asfalto e cimento, e continuam até hoje. Com indiscutivelmente menos ondas todos os dias, e incontáveis ruas, calçadas e estacionamentos, é natural que o skate ganhasse espaço como passatempo favorito daqueles com muita energia a gastar (INTERNET, www.wcs.com).

Os primeiros *surfistas de asfalto* desciam as rampas no Sul da Califórnia em seus skates feitos com as rodinhas dos patins de suas irmãs, e o faziam descalços. Suas cicatrizes e pontos eram rotina, e vinham do encontro com qualquer pequena rachadura no asfalto ou seixo no caminho. Pais horrorizados e convencidos de que o skate era apenas um equivalente a cair de árvores e outras coisas estúpidas que crianças fazem, rapidamente taxaram o skate como perigoso, enquanto seus filhos inventavam manobras novas e sabiam que skate era a coisa mais legal do mundo (SLAP, 1999).

A explosão do skate coincidiu com a revolução industrial nos EUA, e o crescimento e baixo custo da produção em massa com produtos em aço. Ancestrais do skate incluem o *Radio Flyer Wagon*, o patinete de duas rodas (que emprestava a tecnologia das bicicletas), o *Flexi Flyer*, que era um trenó de neve com quatro rodas, e carrinhos de rolimã de três ou quatro rodas, geralmente feitos em casa. Todos esses veículos eram perfeitos para puxar ou empurrar ladeira abaixo, e todos tinham uma roda da frente, operada pelos pés ou mãos.

Porém, a real mãe de todos os brinquedos radicais foi o patins, e no início deste século foram manufaturados em sua maioria por uma companhia, a Roller Sports Inc. de Chicago. Os primeiros patins tinham rodas de aço, que eram montadas de maneira com que girassem em qualquer ângulo em relação à base, que era conectada à uma bota de patins. Essa ação de giro criava maior facilidade nas curvas, em inclinando o corpo e as pernas de um lado ao outro para virar para a esquerda ou direita, enquanto as quatro rodas de cada patins ficava no chão. Não demorou muito para que os mecânicos de fundo de quintal (pais) começassem a montar as rodas dos patins em pranchas de madeira com barras de para manusear o que seria uma versão bruta dos

patinetes. O dia que uma criança descendo uma ladeira quebrou as barras de seu patinete, e continuou descendo a ladeira se equilibrando apenas na prancha de madeira com as quatro rodas, o skate foi inventado (SLAP, 1999).

Enquanto existe evidência física que apoia a existência dos skates e patinetes tão cedo quanto 1920, a tecnologia do skate já tomava lugar há mais de cem anos antes. É possível que algum garoto já estivesse usando um skate por volta de 1800, se ele conseguisse achar uma calçada lisa o suficiente. Sem considerar quando um skate foi realmente concebido e usado, o equipamento que o fez funcionar continuou quase o mesmo até o fim de 1950. O único avanço no equipamento foi a roda de composto de argila, desenvolvida para os chãos de madeira das pistas cobertas dos ringues de patinação que ganharam popularidade em 1920. As rodinhas novas deslizavam melhor e ofereciam mais estabilidade do que as rodinhas de aço, e podiam ser montadas em patinetes ou nas pranchas, que não eram chamadas de skates até que os surfistas começaram a usá-los no final de 1940, começo de 1950 (SLAP, 1999).

Os surfistas da costa do sul da Califórnia, nos lugares badalados como Malibu, Santa Monica, Doheny, Huntington e La Jolla Shores, eram nômades admiradores da praia, que estavam a ver um novo esporte que logo haveria de influenciar o mundo de várias maneiras, como na música (Beach Boys, Ventures), e na moda (shorts largos e camisetas), além das ondas. Durante longos verões sem ondas, era natural que os surfistas presos à terra reinventassem o skate. As pranchas estavam finalmente tomando forma. Pioneiros do surfe como Mickey Dora, John Fires, e Squeak Blank estavam entre os primeiros surfistas de asfalto a descer as ladeiras de Santa Monica, procurando as ruas e calçadas mais lisas até Malibu e Venice, em skates inspirados em pranchas de surfe, com as bordas arredondadas (INTERNET, www.wcs.com).

No final dos anos cinquenta o surfe tinha um pé no movimento jovem, que tinha como combustível os hot rods, as motos e Rock'n Roll. Eles viram a introdução do primeiro skate produzido em uma fábrica. No começo dos anos sessenta outros fabricantes de patins e brinquedos seguiram o exemplo. Nash Manufacturing de Forth Worth no Texas, produziram um skate longo de madeira trazendo assim o surfe para aqueles que não tinham praia (SLAP, 1999).

Quando Jan e Dean (banda que parecia com os Beach Boys) lançou seu hit (Bust your Buns and go Sidewalk Sunfin' With Me) em 1964, skate já era uma moda, que vendia milhões de unidades, e estava varrendo a nação com produtos direcionados aos jovens como o bambolê. Pioneiros da indústria do surfe, como Hobie Alter e Dewey Weber, licenciaram seus nomes para adornar skates em forma de pranchas de surfe que eram feitas de carvalho, eram laminadas, e usavam as rodinhas de composto de argila, que deslizavam mais facilmente nas calçadas. Hobie introduziu uma prancha de fibra de vidro que era mais larga, e tinha um design rocker, que indicavam um possível caminho a se seguir em futuros designs e tecnologias. Os primeiros skates tinham um design surfe, e eram vendidos em lojas de produtos de surfe.

Durante os anos sessenta, houve uma explosão e skate era o que havia para se fazer, porém a tecnologia dos patins e as rodas de composto de argila se mantinham estáticas, impedindo qualquer grande progresso. A maioria das vendas de skates ainda acontecia nas lojas de brinquedos, e a moda passou. No final dos anos sessenta, o skate voltou a ser praticado apenas no litoral, enquanto outras coisas como a invasão inglesa (Beatles), e as preocupações sociais (Vietnam e drogas), tomavam conta da nação. Entretanto, a semente tinha sido plantada, e enquanto muitos skates foram aposentados e pendurados nas garagens, ainda havia asfalto e cimento sendo feito todos os dias (SLAP, 1999).

Explosão e esquecimento tem acompanhado a história do skate. Em 1974 apareceu um catalisador que trazia os skates para a era moderna como uma atividade tão dinâmica que influenciaria várias gerações de jovens. As rodas de uretano literalmente transformaram o skate da noite para o dia.

As grandes companhias que fabricavam patins estavam fazendo experimentos com uma roda de uretano e plástico já no final dos anos cinquenta, mas as novas rodas tinham sido rejeitadas pelos frequentadores do ringues, por serem muito lentas no piso de madeira, e qualquer benefício era perdido na patinação artística que era moda na época. Por volta de 1974, alguns skatistas descobriram as novas rodas que haviam sido feitas para patins, eles as colocaram em seus skates e causaram uma revolução. As novas rodas permitiram os skatistas a fazer mais manobras, e a criarem novos

estilos. Agora os skatistas não precisavam mais se preocupar com pequenas pedras no caminho ou falhas no asfalto. As fábricas passaram a fazer as rodas com o novo material, e o velho molde.

Frank Nasworthy geralmente é quem leva o crédito por levar as novas rodas a um grupo de skatistas nas praias de San Diego, e logo *Cadillac Kid* Greg Weaver e outras promissoras estrelas como Ty Page e Mike Weed, estavam nas capas de revistas, anunciando a nova era na história do skate. Profissionais da antiga escola como Tom Sims, Torger Johnson e os Logan Brothers tomaram as ruas para reviver a cena freestyle. Enquanto isso, nas vizinhanças de Santa Monica e Oeste de LA, e em Venice os skatistas que não tinham parado nem mesmo durante os anos mais difíceis, usaram da liberdade proporcionada pelas novas rodas para criar manobras jamais vistas antes, e mudar completamente as regras do skate. Mais do que um esporte, o skate se tornou um estilo de vida. Para acompanhar os explosivos avanços dos skatistas, os fabricantes tiveram que desenvolver novos produtos: pranchas e rodas feitas de todos os materiais, formas e tamanhos possíveis. Alguns funcionavam, a maioria não. Surgiram então companhias que fabricavam equipamentos específicos para skates e que eram dirigidas por skatistas, o que acabou com o monopólio das companhias que fabricavam partes para patins. Os conceitos dessa era ainda são o padrão pelo qual tudo é medido hoje (SLAP, 1999).

Em 1976, todos os tipos de rodas estavam no mercado, de qualquer forma, tamanho e qualquer tipo de material. Eram específicas para diferentes tipos de skatistas, e diferentes tipos de manobras. A tecnologia havia avançado, mas o princípio continuava o mesmo. Novos produtos foram lançados no mercado, mas sem sucesso, como um skate com apenas duas rodas, que não era nem um pouco funcional. Os skates até então sempre foram feitos de madeira, de todos os tipos, mas assim como todas as outras partes do skate, o corpo teve todos os tipos de experimentações com todos os tipos de materiais possíveis, desde fibra de vidro, passando por alumínio, e plástico.

Também existiam os skates longos, skates largos e skates mais leves, e assim como vários tipos de skates, surgiram todos os tipos de acessórios, que desapareceram

tão rápido quanto apareceram no mercado. O primeiro uso de grip foi quando colaram um pedaço de carpete ao corpo do skate. Mais tarde os skatistas descobriram uma fita adesiva que era mais eficiente.

A indústria cresceu e já no final dos anos setenta, houve uma explosão que lançou os skatistas como um movimento social, que já não era mais relacionado aos surfistas. Essa explosão coincidiu com a explosão de um novo estilo de música: o Punk Rock. O cabelo, as roupas, o modo de falar, tudo mudava rapidamente, com os skatistas liderando o movimento. Skate tinha lugar para todos: roqueiros, metaleiros, aqueles que não pertenciam a nenhum grupo e até mesmo os *certinhos*. Ninguém podia resistir. Skate se tornou mais do que um esporte, era um jeito de fazer amigos, ele derrubou as barreiras sociais como nenhum outro esporte (SLAP, 1999).

As companhias agora investiam não apenas nos novos produtos, mas em propagandas e campanhas, fazendo investimentos substanciais nos mesmos. Os skatistas profissionais agora faziam tours, parques especificamente para skatistas estavam por todos os lados. Todas essas novas facilidades deixavam os skatistas mais livres para tentar manobras novas.

Apesar da explosão nos anos setenta, os anos oitenta não deixaram muito espaço para os skatistas, e assim mais uma vez, houve uma queda na indústria do skate, mas não seria por muito tempo. Os parques fecharam, e isso levou os skatistas às ruas mais uma vez. Com o apoio de uma revista para skatistas chamada *Trasher*, os profissionais na categoria street agora eram heróis, e no final dos anos oitenta skate estava de volta com toda a força para ficar durante os anos noventa. Os skatistas agora se dividiam entre os que faziam as melhores manobras e os que eram mais técnicos. Mas o que era mais importava era que estava de volta o tempo em que você podia fazer o que quisesse, desde que o fizesse (SLAP, 1999).

Skate nos anos noventa continuou quase sem mudanças ao longo dos anos. A maior mudança foi a grande cobertura da mídia, dando assim mais espaço para o esporte, tanto que é bastante comum ver um campeonato na televisão hoje em dia. Mas o que quer que aconteça, sempre surgirão novas pessoas e novas manobras, que manterão o skate vivo (INTERNET, www.wcs.com).

2.3 . Skate hoje

Como podemos observar não só nos meios de comunicação, como a televisão por exemplo, que os esportes com prancha (surfe, skate, *wakeboard*, *snowboard* e outros) estão cada vez mais ganhando espaço na mídia, como também no seu número de praticantes e simpatizantes.

Procurando respostas para o crescimento acelerado desses esportes, como no caso do skate, podemos relacionar diversos fatores, um desses motivos poderia ser a procura desses esportes por pessoas que vêem nestes esportes a possibilidade de praticar um esporte e se divertir ao mesmo tempo e/ ou superar limites. Muitas vezes deixando de lado os benefícios e malefícios a saúde, nível de risco ou de segurança, críticas contrárias ou a favor, possibilidades de ganhar ou não dinheiro com isto (LAURO & DANUCALOV, 2001).

Uma pesquisa realizada na cidade de São Paulo pela revista Tribo Skate, n. 17 em 1995, apontou o skate em sexto lugar na preferência de jovens paulistanos de 14 a 21 anos, ficando atrás dos esportes convencionais como futebol, vôlei, natação, handebol e basquete (GYRÃO, 1995).

Sem dúvida podemos colocar o skate como um dos esportes mais praticados no Brasil. Pois se relacionarmos o número de brasileiros que tem tentando a carreira como profissionais no circuito mundial e norte americano, veremos que o Brasil é um dos países que mais exporta campeões para o exterior. Podendo citar o paranaense Carlos de Andrade (Piolho), que foi campeão mundial de 2000 na modalidade street (LAURO & DANUCALOV, 2001).

Além de contar com o prestígio de estar em vários lugares no mundo participando de eventos, os profissionais podem ainda se beneficiar de salários e premiações um tanto generosas. É claro que todos esses dados são compatíveis para atletas de nível mundial, que não é a realidade da grande maioria de praticantes pelo mundo.

2.4 . Skate e saúde

Os benefícios da atividade física regular com o objetivo de alcançar o bem estar físico e mental, se devam, em partes, às atitudes correlatas, geralmente praticadas pelos indivíduos que aderem a um programa de exercícios físicos. Assim, observa-se que a motivação que leva o indivíduo a exercitar-se com regularidade é a mesma que o leva a preocupar-se com uma alimentação mais saudável, com a manutenção do peso e com a não adesão ao tabagismo ou seu abandono e ao abuso de bebidas alcoólicas (SILVA, 1990).

A discussão acima, relata que a motivação para a prática esportiva, leva o indivíduo a ter hábitos de vida mais saudáveis. Hoje, há vários esportes alternativos que levam as pessoas a prática de atividades físicas. O skate é um esporte que vem crescendo a cada ano e conseqüentemente o número de praticantes também aumenta.

Relacionar skate à saúde é um ponto relevante. Primeiramente por motivar indivíduos à pratica de esportes, com o intuito de levar uma vida mais saudável. Com a prática do skate, pessoas deixam de lado maus hábitos e procuram cada vez mais uma melhoria na qualidade de vida visando um melhor desempenho no esporte. O skate, para a maioria dos praticantes, é um meio de recreação apresentando também a possibilidade de profissionalização, com as vantagens e desvantagens do esporte de rendimento. Contudo, o esporte de recreação é o que tem como meta primordial a melhoria do bem estar e o relacionamento interpessoal de seus praticantes por intermédio de atividades de competições, portanto, o nível de exigência é estabelecido pelos seus próprios praticantes, independentemente de satisfazer ou não os espectadores (GUEDES e GUEDES, 1995).

O skate por ser um esporte, exige de seu praticante níveis satisfatórios de adaptação física e de saúde, pois envolve muitos aspectos relacionados à força, resistência aeróbica e anaeróbia, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, resistência muscular, etc. Aptidão física é o estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das etapas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessivas, mas

também evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver (GUEDES e GUEDES, 1995).

Para BARBANTI (1990), o funcionamento corporal é mantido por um equilíbrio dinâmico, que necessita de atividades para funcionar normalmente. O rompimento ou abalo deste equilíbrio, quer seja por hábitos alimentares errôneos ou diferentes e pela vida sedentária pode resultar em doenças, dissonâncias e desordens emocionais.

2.5. Fatores positivos e negativos relacionados à prática do skate e à qualidade de vida

Andar de skate envolve vários fatores relacionados à qualidade de vida, pois tem as características de uma atividade física. Na maioria das vezes o skate é praticado a longo prazo e isso caracteriza como um atividade física regular que conduz aprimoramentos fisiológicos, independentemente da idade.

Observa-se portanto que a prática de exercício pode aumentar a capacidade funcional cardiovascular, diminuindo a necessidade de oxigênio do miocárdio em qualquer nível de atividade física, tanto nas pessoas normais como na maioria dos cardiopatas. Os exercícios podem ajudar os esforços no sentido de controlar o tabagismo, a hipertensão, as anormalidades lipídicas, o diabetes, a obesidade e estrição emocional. A evidência sugere que a atividade pode proteger contra a ECG e melhorar a probabilidade de sobrevivência a uma crise cardíaca (SILVA ,1990).

O skate possibilita que muitas pessoas tenham como hábito a prática de uma atividade física regular evitando assim o sedentarismo. Cabe aqui enfatizar “ um famoso estudo com motoristas de ônibus de Londres, chamou a atenção do mundo sobre a inatividade como fator de doença cardíaca, o estudo comparou a incidência de DC entre motoristas e fiscais de ônibus e conclui que fiscais que eram mais ativos que os motoristas, tiveram um índice 30% abaixo da dos motoristas. A doença apareceu mais cedo nos motoristas e seu índice de mortalidade foi maior que o dobro após o primeiro

ataque cardíaco” (MORRISE e RAFLE, 1954) citado por (SHARKEY, 1998, p. 28). Observa-se que quando um indivíduo opta pela atividade física cria-se motivações para aquisição de hábitos saudáveis de vida e conseqüentemente evitar qualquer tipo de vício maligno à saúde.

Outro ponto a considerar a utilização dos maus hábitos para a vida (SHARKEY, 1998, p. 18), ainda afirma que “o abuso de nicotina e álcool representam um dilema social e de saúde de tamanhas dimensões que ameaçam arrasar nossa sociedade. Representam um alto preço no cuidado com a saúde, reabilitação e serviços sociais, sem mencionar a perda de potencial humano.”

Para se andar de skate, com uma certa perfeição, necessita-se de um bom condicionamento físico, com isso, vários skatistas vêem a necessidade de ser, ou se tornar, um indivíduo com hábitos mais saudáveis, evitando vícios malignos a saúde, como por exemplo o fumo e o álcool.

Quanto à utilização do álcool, SHARKEY (1998, p. 18) diz que “alguns níveis de consumo de álcool, se continuados por um período suficiente podem levar a efeitos degenerativos no fígado, mesmo quando a nutrição é adequada. O melhor conselho é beber moderadamente ou não beber nada”. O não uso de cigarros e álcool torna qualquer skatista um indivíduo condicionado a realização das tarefas e a prática do esporte.

Outro fator de grande importância que reflete no estado físico psíquico e social do skatista é o hábito alimentar. É oportuno esclarecer que para viver com saúde é preciso saber se alimentar. A boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, isto é, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com seu biotipo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se (KAMEL & KAMEL, 1998). O mau hábito alimentar traz conseqüências ao organismo, principalmente se tratando de doenças.

A obesidade, hipertensão, colesterol alto são exemplos dessas doenças decorrentes de um má alimentação. A obesidade se verifica quando o excesso de gordura é tal que dificulta ou ao menos impede, a vida normal do indivíduo,

comprometendo inclusive chances de alcançar a média de sobrevivência esperada para a população em geral (SILVA, 1990).

BARBANTI (1990) concentra a obesidade como uma modalidade causada pelo consumo excessivo de calorias. É caracterizado por um acúmulo excessivo de triglicerídeos nos depósitos adiposos distribuídos pelo corpo.

Cabe aqui enfatizar que países industrializados cujos habitantes cultivam hábitos alimentares em que a grande ingestão de álcool e ácidos graxos, são certamente aqueles que apresentam maiores taxas médias de colesterol na população e de maior prevalência de doença arteriosclerótica (SILVA ,1990).

Já a hipertensão é definida como a condição na qual a pressão sangüínea se mantém cronicamente elevada acima dos níveis considerados normais para a idade (POLLOCK, WILMORE & FOX, 1986).

A hipertensão, colesterol alto e obesidade podem ser corrigidos com uma alimentação adequada e atividade física.

Outro fator importante relacionado à saúde é o estado de equilíbrio do indivíduo, onde pode ser alterado por agentes estressantes. Apesar de diferentes em muitos aspectos, esses estímulos (estresse) provocam respostas corporais de uma maneira similar, com modificações bioquímicas idênticas que objetivam adaptar o organismo a situação de desequilíbrio funcional (NAHAS, 1989). O organismo convive diariamente com o estresse, o fator negativo a ser relevado são doses excessivas de estresse que trazem sérios problemas emocionais e físicos.

O skate muitas vezes proporciona o desenvolvimento de uma atividade física moderada, proporcionando ao skatista de certa forma, um melhor equilíbrio corporal, diminuindo o risco ao excesso de estresse. Observa-se portanto, o quão é importante a atividade física regular em relação ao excesso de estresse, pois minimiza os seus efeitos. É relaxante e tranqüilizante e tem demonstrado agir contra a tendência para formar coágulos de sangue (SHARKEY, 1998).

Skatistas afirmam que o contato constante com diversos ambientes para a prática do skate, como exemplo as ruas e outros skatistas, proporcionam um melhor equilíbrio mente e corpo.

Dentro dos fatores que envolvem o skate e qualidade de vida é preciso pensar também nos fatores negativos envolvidos no esporte, como é o caso dos acidentes ocorridos pelas quedas e pelo próprio skate. O *shape* (prancha de madeira que fica na parte superior do skate) é composto por lâminas de compensado sobrepostas e recoberto por um lixa para melhor aderência, e suas bordas finas, como também outras partes do skate, podem machucar durante a prática, isso implica num número grande de acidentes. Como também as quedas que são freqüentes na prática deste esporte, pois o praticante não tem um controle total sempre do skate. As quedas são aceitas como normais.

2.6. Skate e condicionamento físico

Para se ter melhores condições de saúde e rendimento na prática do skate, é necessário que o praticante desenvolva um bom condicionamento físico, que deve incluir: Força, resistência muscular e flexibilidade.

2.6.1. Força e Resistência Muscular:

Para RIBEIRO (1983, p. 10), a força muscular refere-se à “quantidade máxima de força ou tensão que determinado músculo ou grupamento de músculos pode gerar”.

A resistência muscular é definida por RIBEIRO (1983, p. 9) como a “ capacidade do músculo repetir movimentos idênticos durante um tempo prolongado ou de manter um grau de tensão durante um longo período de tempo.

“Força é, ainda, a capacidade derivada da concentração muscular que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir à tensões, e etc” (NAHAS, 1989) Os efeitos de treinamento de força são mais perceptíveis em fibras de

contração rápida. O aumento da força provém do aumento da área transversal, o que significa mais proteínas contráteis para exercer força.

Resistência muscular é como repetições de contrações submáximas ou tempo de sustentação submáximo a resistência é alcançada por contrações repetidas de fibras musculares, aumentando as enzimas aeróbicas e anaeróbicas, mitocôndrias e combustíveis necessários à resistência (SHARKEY, 1998). A falta de força e resistência implica em um maior risco à problemas articulares, posturais, lesões musculares mais freqüentes, doenças lombares (NAHAS, 1989). A redução de massa muscular constitui um fator primário responsável pela perda de força associada a idade e que reflete uma redução na proteína muscular total induzida por inatividade, envelhecimento ou ambas (MCARDLE, KATCK e KATCH, 1992).

Os indivíduos necessitam de uma eficiência músculo-esquelética, mais evidente, na região lombar e posterior da coxa, para desenvolver as tarefas diárias sem fadiga e ou dores. As pessoas que levam uma vida sedentária produzem músculos abdominais flácidos e fracos, por falta de exercícios (BARBANTI, 1990).

Os músculos fracos cansam facilmente e não podem sustentar a coluna ereta, e os músculos abdominais fracos e os músculos posteriores da coxa encurtados fazem com que a pélvis se incline para a frente, causando uma hiperlordose (BARBANTI, 1990).

Para GUEDES e GUEDES (1995), a manutenção de boas condições de força e resistência muscular torna-se um importante mecanismo em termos de saúde funcional.

2.6.2. Flexibilidade:

De acordo com FOX et al. (1991, p. 86) "flexibilidade é a amplitude de movimento ao redor de uma articulação (flexibilidade estática), oposição ou resistência de uma articulação (flexibilidade dinâmica).

A flexibilidade contribui para o sucesso no trabalho e no esporte. A ausência desta implica o desenvolvimento de lesões agudas e crônicas e problemas na região

lombar. Exercícios de flexibilidade são importantes quando se está treinando força e resistência: eles ajudam a manter a amplitude do movimento que do contrário pode ser reduzida (SHARKEY, 1998). O estilo de vida sedentário não propicia movimentos amplos e restringe a flexibilidade (ACHOUR, 1996).

As pessoas pouco ativas em geral são menos flexíveis, isto é, tem menor mobilidade articular e elasticidade muscular. Portanto, essas pessoas necessitam de atividades que venham a desenvolver sua flexibilidade.

É bastante comum as pessoas se queixarem de dores lombares e ou articulares. Essas dores podem derivar-se das deformações posturais que se desenvolveram gradualmente durante os anos, por um desgaste do aparelho locomotor associado à falta de atividade física.

Com as citações acima, fica claro a importância da flexibilidade para o skate, que tem como características, a redução de tensões musculares, melhora dos movimentos, aumenta a amplitude das manobras, previne contra lesões musculares.

Os alongamentos estáticos no limite da mobilidade articular devem ser sustentados de 10 à 30 segundos e repetidos de 3 a 5 vezes em exercício, alcançando duração de 5 a 10 minutos por sessão. Recomenda-se iniciar com grau de estriamento moderado e aumentar progressivamente à medida que a mobilidade articular e a extensibilidade muscular melhorem. Para se ter flexibilidade é necessário a utilização de alongamentos e relaxamentos (GUEDES e GUEDES, 1998).

3. METODOLOGIA

Esse estudo foi realizado através de revisão da bibliografia à respeito do skate e das capacidades físicas envolvidas na sua prática.

3.1. Sujeitos

Participaram deste estudo 40 praticantes de skate. Os dados foram coletados em uma pista particular coberta (única em Curitiba), situada no centro de Curitiba (Travessa da Lapa, s/n), pista esta administrada pela marca de skate DROP DEAD.

Dados foram coletados somente entre os praticantes do sexo masculino, todos selecionados aleatoriamente, independentemente da categoria que participavam, como foi levado em conta seus anos de prática no esporte.

3.2. Instrumentos

Um dos instrumentos utilizados para a coleta de dados, foi um questionário, que foi validado por três professores da Universidade Federal do Paraná. Os instrumentos utilizados na coleta dos dados relacionados aos padrões morfo-antropométricos foram um compasso Cescorf (dobras cutâneas), Fita Métrica (circunferências), balança Tanita (peso), Dinamômetro russo, marca sem tradução para o português (preensão manual), trenas (testes de impulsão vertical e horizontal), um banco de Wells adaptado (utilizando um banco de madeira comum com uma régua colada na sua extremidade, teste do sentar-e-alcançar) colchonete e cronômetro para o teste de 60s de abdominais (flexores de quadril).

3.3. Procedimentos

Os parâmetros analisados foram o Índice de Massa Corporal - IMC, a Relação Cintura/Quadril - RCQ, o percentual de gordura corporal - GC e a massa magra - MM.

As qualidades físicas indicadoras de performance analisadas foram: a força muscular e a potência de membros inferiores.

Para cálculo do IMC adotou-se a fórmula $\text{Kg/ estatura (m)}^2$. O GC foi estimado através de medida da espessura de dobras cutâneas conforme JACKSON & POLLOCK (1978). A RCQ foi calculada considerando a metodologia adotada por HEYWARD & STOLARCZYK (1996) e SHARKEY (1998). A MM foi apontada conforme GUEDES & GUEDES (1998).

A força muscular e potência foram analisadas à partir do Teste de Força de Flexores do Quadril (FQ) e Sentar-e-Alcançar (SA) conforme YMCA (1989, citado por BAUMGARTNER & JACKSON, 1995) e também considerou-se a Impulsão Vertical - Vertical Jump e Impulsão Horizontal – Long Jump (GIANNICHI E MARINS, 1998). Grande parte das manobras adotadas no skate apresenta dependência imprescindível da preensão manual, habilidade esta que apresenta índices otimizados de correlação com o Teste de Preensão Manual adotado mundialmente e sugerido por GIANNICHI E MARINS (1998).

3.4. Análise estatística

Os dados do questionário foram apresentados em valores percentuais após serem analisados com o software Excel 97. Os dados antropométricos e funcional-motores foram apresentados em valores médios e desvio padrão, após analisados com o pacote Estatística for Windows 5.0.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Observando na tabela 1 e a tabela 2 (em anexo), os resultados encontrados apontam sobretudo uma grande heterogeneidade entre os indivíduos. Dificuldades foram encontradas para comparar os valores encontrados com tabelas referenciais.

Tabela 1 : Variáveis morfo-antropométricas e motoras em skatistas adolescentes na cidade de Curitiba.

Variáveis	Valores médios e DP
N	40
Idade (em meses)	200,37 +/- 37,66
Estatura (em metros)	1,64 +/- 0,089
Peso (em Kg)	59,63 +/- 9,65
Massa Corporal Magra (em Kg)	48,82 +/- 7,78
IMC (em kg/m ²)	20,73 +/- 2,41
RCQ (em cm)	0,805 +/- 0,046
% Gordura – GC	17,94 +/- 4,82
Soma de Dobras (em mm)	17,88 +/- 4,04
Preensão Manual (em N)	37,42 +/- 9,46
Impulsão Vertical (em cm)	37,95 +/- 10,04
Impulsão Horizontal (em cm)	208,52 +/- 27,68
Sentar-e-Alcançar (em cm)	15,63 +/- 8,079
Flexão de Quadril 30" (em rep/30")	18,42 +/- 5,42
Flexão de Quadril 60" (em rep/60")	33,10 +/- 8,49

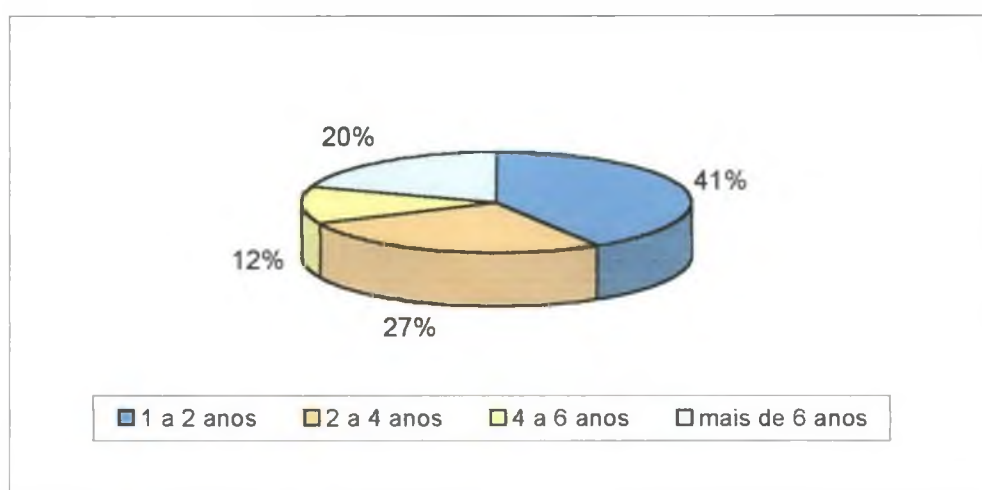
Os valores antropométricos mostram-se adequados e dentro de valores considerados saudáveis para adolescentes do sexo masculino, conforme referenciais do Physical Best recomendado pela AAHPERD (1988, apud GUEDES e GUEDES, 1997), que para IMC está entre 18 e 25 kg/m², e com relação ao percentual de gordura corporal situa-se entre 10 e 25 % (MORROW JR et al., 1995). A somatória de dobras

cutâneas de skatistas situa-se entre 15 e 20 mm, um padrão considerado ótimo por LOHMAN (1987, apud LOPES e PIRES NETO, 1996) e JACKSON e POLLOCK (1978). Valores de RCQ também são considerados baixos e adequados conforme HEYWARD & STOLARCZYK (1996).

Os valores funcionais encontrados apontam para uma população de adolescentes não-atletas o que é coerente com a prática dos skatistas estudados que não é correlata com a dedicação e performance de atletas. Valores considerados baixos ou fracos foram encontrados quando comparados com referenciais apontados em diversos indicadores motores, como o Teste de Força de Flexores de Quadril em 60" (AAHPERD, 1988 apud GUEDES e GUEDES, 1997) e 30" (NEGRÃO et al, 1981 apud KISS, 1987), Sentar-e-Alcançar (AAHPERD, 1988 apud GUEDES e GUEDES, 1997), Impulsão Vertical e Horizontal (LANCETTA, 1988 apud MARINS e GIANNICHI, 1998) que indicam baixa performance anaeróbica (BAR-OR in DOCHERTY, 1996).

4.1 Gráficos e discussões

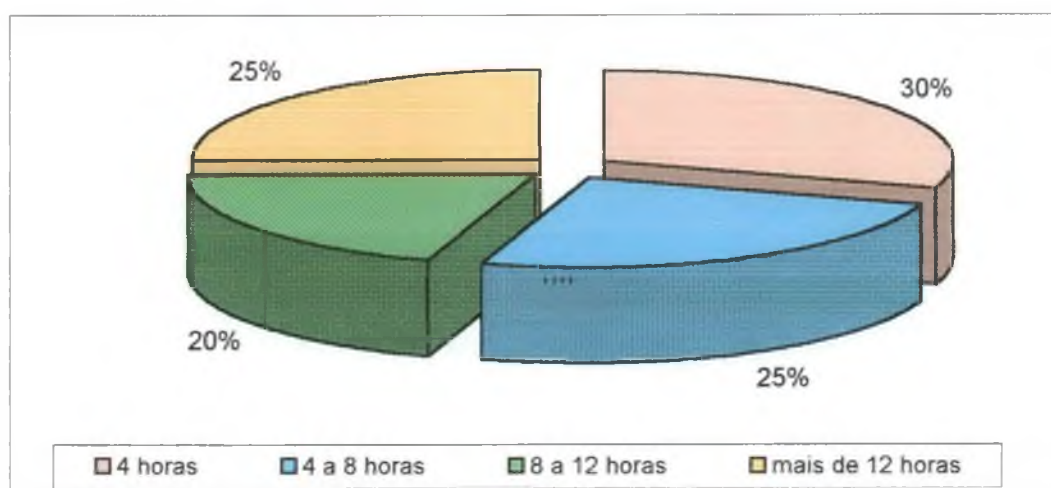
Gráfico 1 - Tempo de prática dos skatistas



Conforme os dados do gráfico 1, podemos verificar que entre os praticantes de skate abordados há o predomínio de poucos anos de prática do esporte, pois a maior

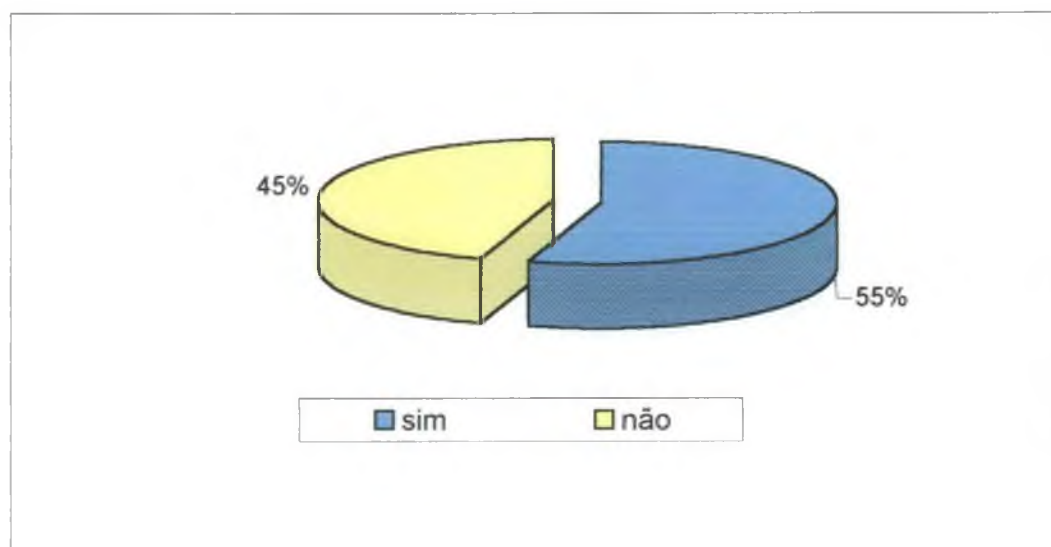
porcentagem encontrada foi entre 1 e 2 anos de prática em 41% dos praticantes e em segundo lugar com de 2 a 4 anos situou-se 27%. Como já foi observado a tabela 1, saliente-se que há uma disparidade muito grande na faixa etária da amostra, o que pode apontar significativa heterogeneidade.

Gráfico 2 - Tempo de prática semanal



De acordo com o gráfico 2, nota-se que não há uma predominância para um período semanal de prática, mas observa-se sim um grande equilíbrio entre as opções apresentadas. Observa-se apenas uma leve predominância de mais de 12 horas de prática semanal. Relacionando essa questão com o gráfico 3, verifica-se que a maior parte dos skatistas entrevistados é adepto também de outras modalidades esportivas, não restringindo sua atividade apenas ao skate. Dentre essas modalidades verifica-se uma grande variedade delas, a mais citada especificamente foi o futebol com 35%, mas houveram registros também para o basquete, a natação, a musculação e até mesmo o motocross.

Gráfico 3 – Outras atividades físicas praticadas por skatistas



Conforme demonstrado no gráfico 4, o tempo dedicado a outras atividades físicas é relativamente pequeno. Se considerarmos o tempo de skate por semana (4 horas – 30%) e o tempo de outras atividades por semana (até 4 horas – 48%) podemos verificar que estes praticantes tentam aliar o skate a outras atividades na sua semana, o que pode indicar uma prática esportiva variada e multilateral.

Gráfico 4. Tempo de prática destinado à outras atividades físicas

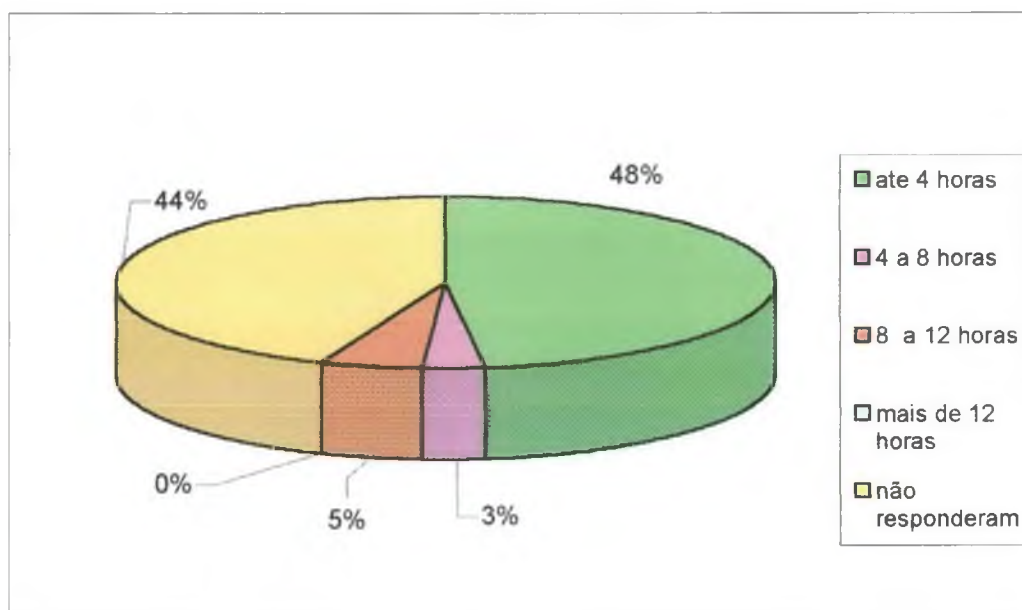
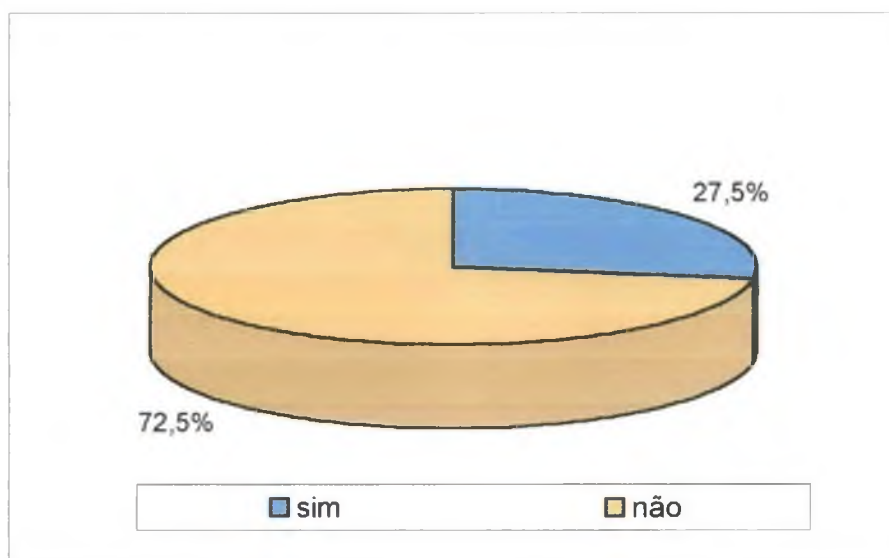


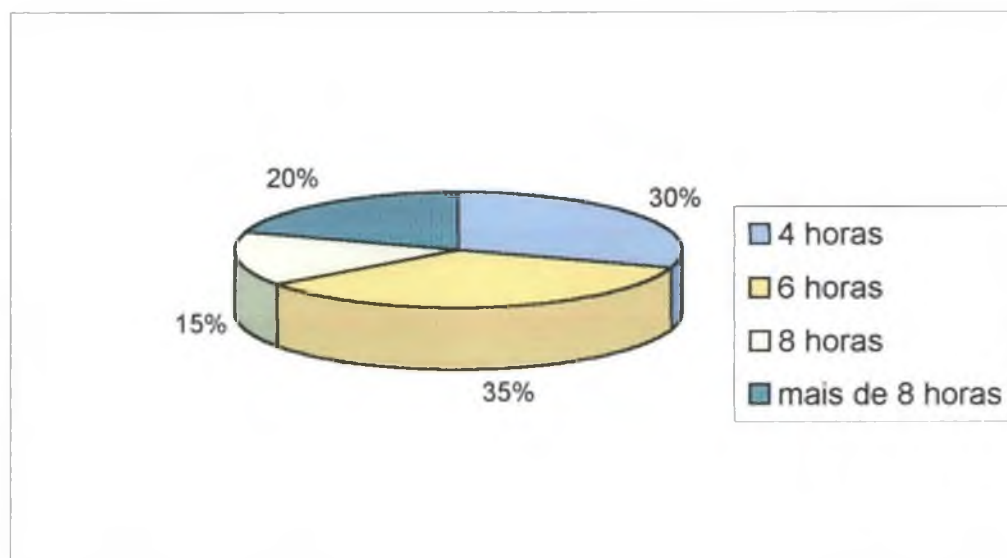
Gráfico 5 – Skatistas que trabalham



Analisando o gráfico 5 consideramos que se levarmos em consideração a faixa etária dos praticantes (12 a 23 anos) o índice dos que trabalham (27,5%) e dos que não

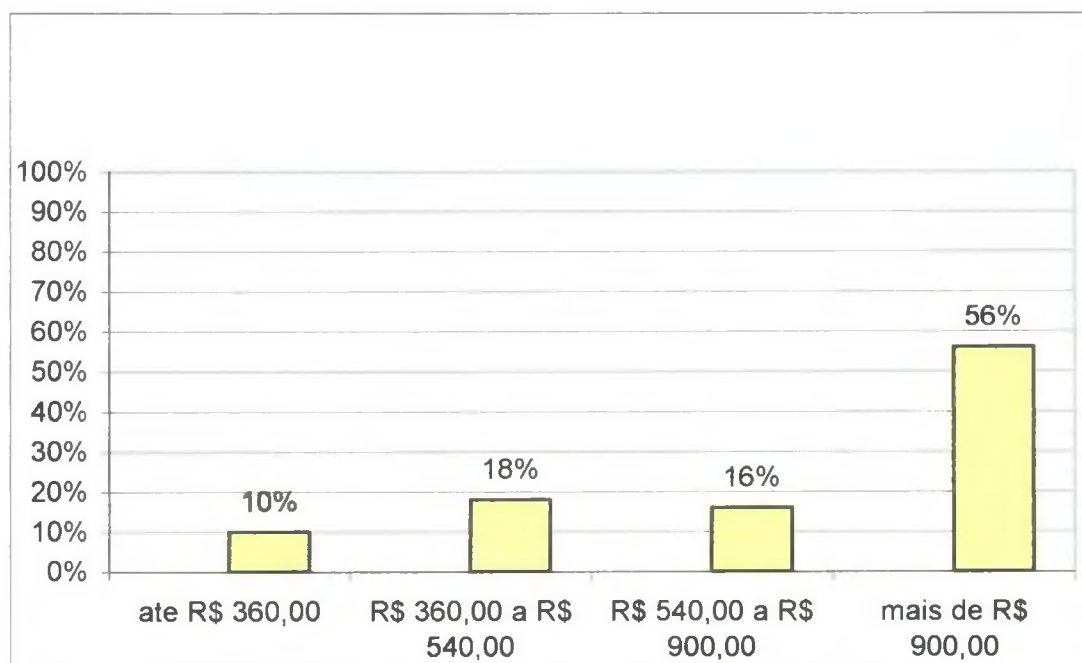
trabalham (72,5%) pode ser considerado normal. Como também podemos verificar que o skate parece não afastar seus praticantes da escola, pois 70% dos praticantes freqüentam escola.

Gráfico 6 – Tempo semanal destinado ao estudo e/ou trabalho



O gráfico 6 demonstra que o tempo destinado ou utilizado para o estudo ou para o trabalho, é maior do que o destinado a prática de skate (35 % trabalham ou estudam 6 horas por semana e 30 % andam de skate 4 horas por semana – gráfico 2), o que pode indicar a ausência da prática profissional e sim de uma atividade de lazer.

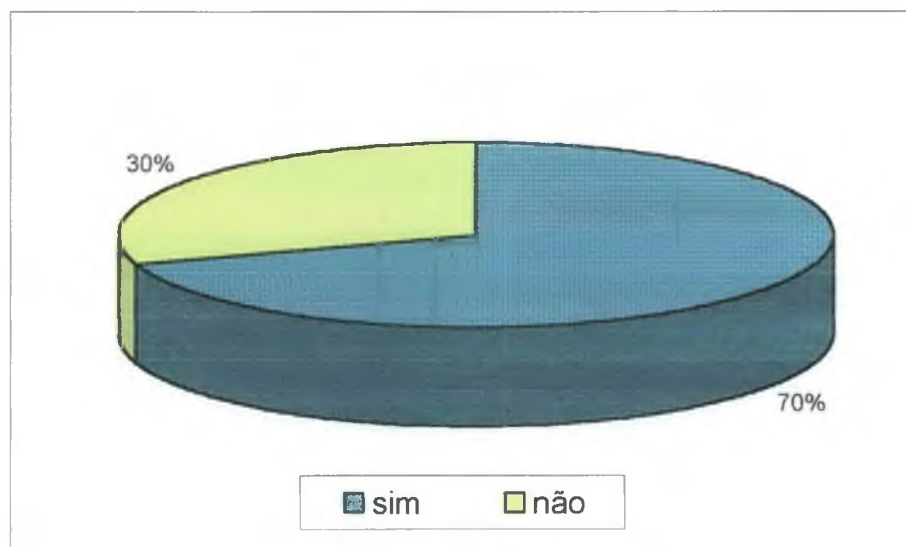
Gráfico 7 – Renda mensal familiar



Os valores referenciais em reais (R\$) obedeceram valores padrões estabelecidos e fornecidos pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), sendo baseados no salário mínimo em vigor, e adotado na forma que o IBGE utiliza em suas pesquisas dentro do país.

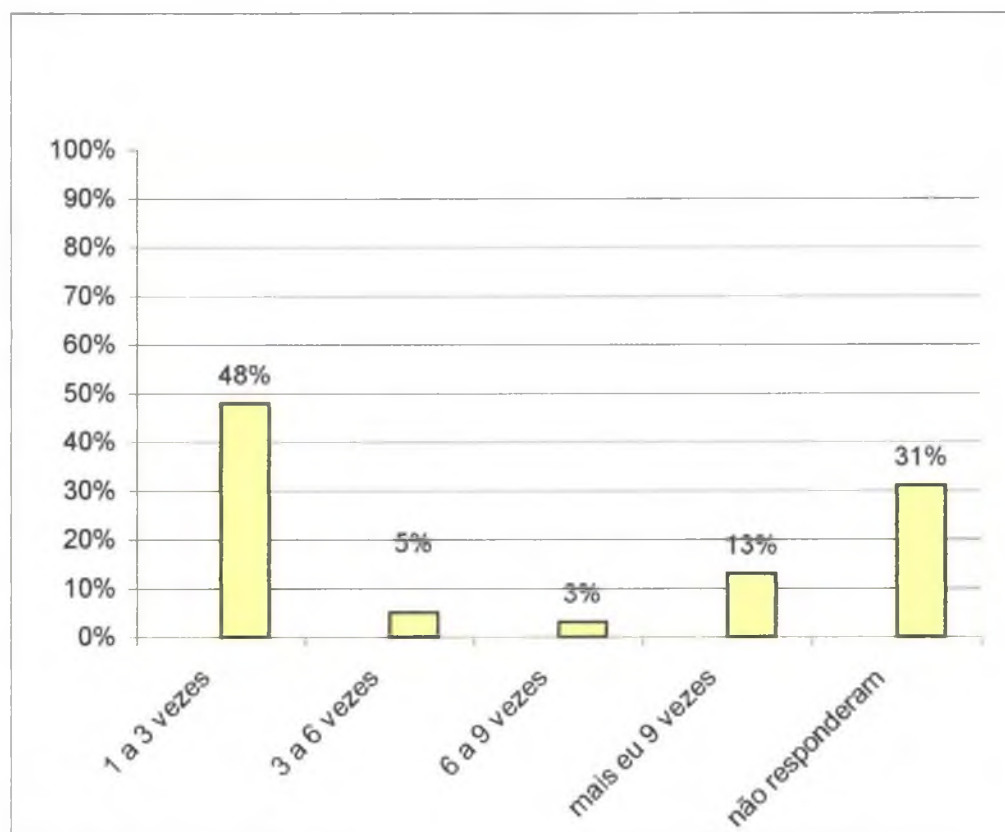
Podemos verificar no gráfico 7 que o skate não só atinge as classes mais inferiores da sociedade, como também já foi incorporado pela classe média e alta de nossa cidade (56%), o que pode atribuir ao skate uma atividade de grande apelo popular e não elitista.

Gráfico 8 - Skatistas que já foram vítimas de acidentes em sua prática



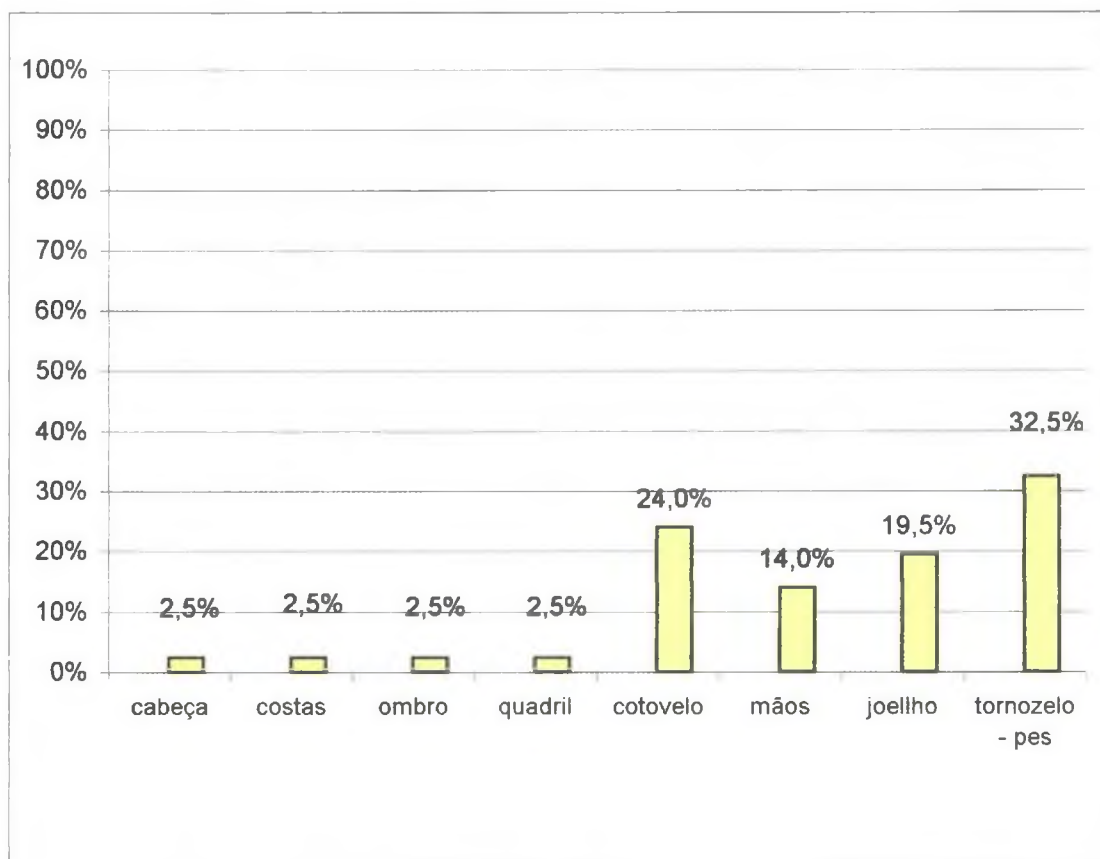
O gráfico 8 demonstra que por mais que o skate seja um esporte de alto impacto, tais situações não geram graves incorrências, haja visto que a maior parte dos praticantes nunca apresentou acidentes mais graves. Por outro lado o gráfico 9 mostra que o percentual de pessoas que se machucaram de alguma forma com o skate chega quase a 50% dos praticantes analisados. Alguns praticantes se machucaram mais de 9 vezes (13%) indicando que os acidentes ocorrem, mas não em um numero tão alarmante. Colocamos o termo “acidentes” como lesões ou traumas graves. Os pequenos cortes ou quedas corriqueiras do esporte não foram levados em consideração, pois são comuns as práticas de qualquer esporte radical.

Gráfico 9 – Frequência de acidentes na prática do skate



No gráfico 10 tem-se idéia clara das regiões do corpo de um praticante de skate onde se tornam mais suscetíveis a lesões. Tornozelos e pés são as regiões mais atingidas (32,5%), o que é perfeitamente aceitável visto que é aí onde todos os movimentos são originados, um erro mais grave pode levar a uma queda ou a torção, sendo assim, esta área recebe um maior numero de impactos do que outras regiões do corpo. O cotovelo (24%), o que é compreensível, pois funcionam como uma defesa natural na hora de cair, haja visto que sempre levamos um dos braços a frente como forma de proteção e geralmente o cotovelo entra em contato com o solo primeiro. Os joelhos (19,5%) devido ao grande impacto nesta articulação e mãos (14%) devido a resposta natural às quedas e a sua fácil exposição.

Gráfico 10 – Regiões mais afetadas por lesões

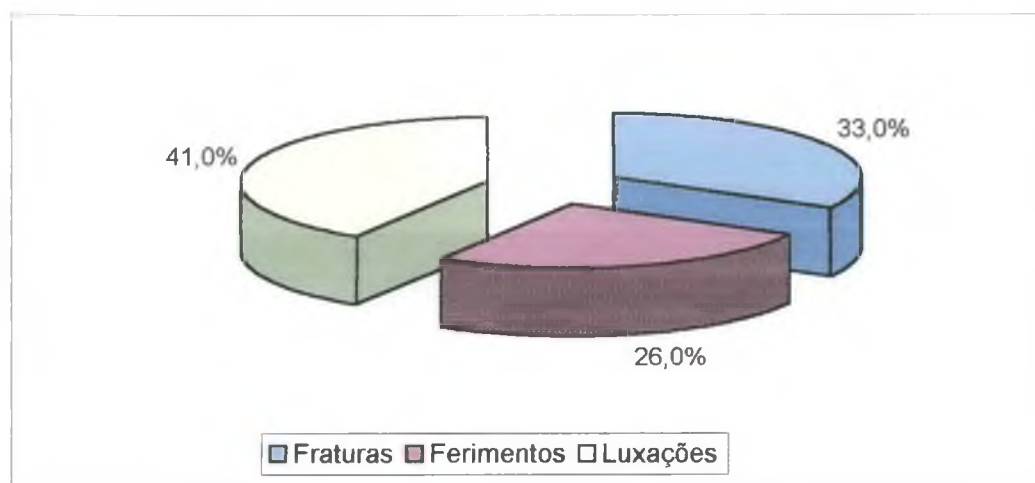


Vamos caracterizar em poucas palavras o que significa fraturas, luxações e ferimentos. As fraturas seriam lesões ósseas por perda total ou parcial da continuidade do osso, ou seja, um osso quebrado. Os ferimentos seriam cortes ou perfurações na pele, criando uma comunicação do meio interno com o meio externo. As luxações podem ser caracterizadas por lesões articulares de origem traumática, ou seja, as articulações se deslocam completamente ou incompletamente do seu eixo normal.

Verificamos no gráfico 11 que 41% dos praticantes já sofreram algum tipo de luxação, ocasionada geralmente pelas quedas quase freqüentes na pratica do skate. Outros 33% já tiveram fraturas, com certeza o mais complicado e dolorido. Geralmente ocasionados também por quedas. E o restante dos praticantes (26%) indica que já sofreram algum tipo de ferimento, seja ele corte, perfurações ou leves arranhões,

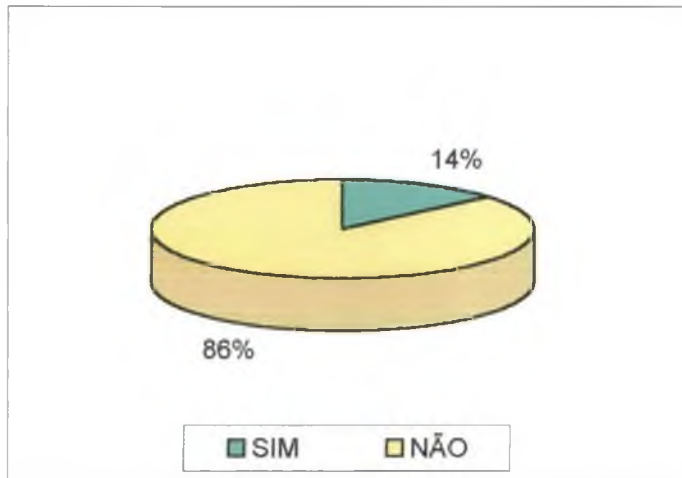
também ocasionado por quedas e pelo próprio manuseio do skate, pois é de madeira e solta farpas, como também há a lixa que pode gerar arranhões e outros afins.

Gráfico 11 – Lesões mais freqüentes



Verificamos no gráfico 12 que a grande maioria (86 %) dos praticantes entrevistados não ingere álcool. Atualmente com a prática constante do skate, o praticante não pensa mais somente na hipótese do skate por diversão. Diversão também, mas com a possibilidade de fazer dinheiro andando de skate, que é o caso de muitos profissionais espalhados pelo mundo todo. Sendo assim a ingestão do álcool diminuiria suas chances frente a tantos atletas que praticam este esporte. Pois o álcool pode de alguma forma limitar sua performance. Na questão seguinte, os praticantes foram questionados sobre a freqüência que eles ingeriam álcool (está questão apenas foi respondida pelos 14 % que afirmaram ingerir álcool) e 70% dos praticantes afirmaram que ingerem álcool raramente, e 30% afirmaram utilizar álcool com mais freqüência.

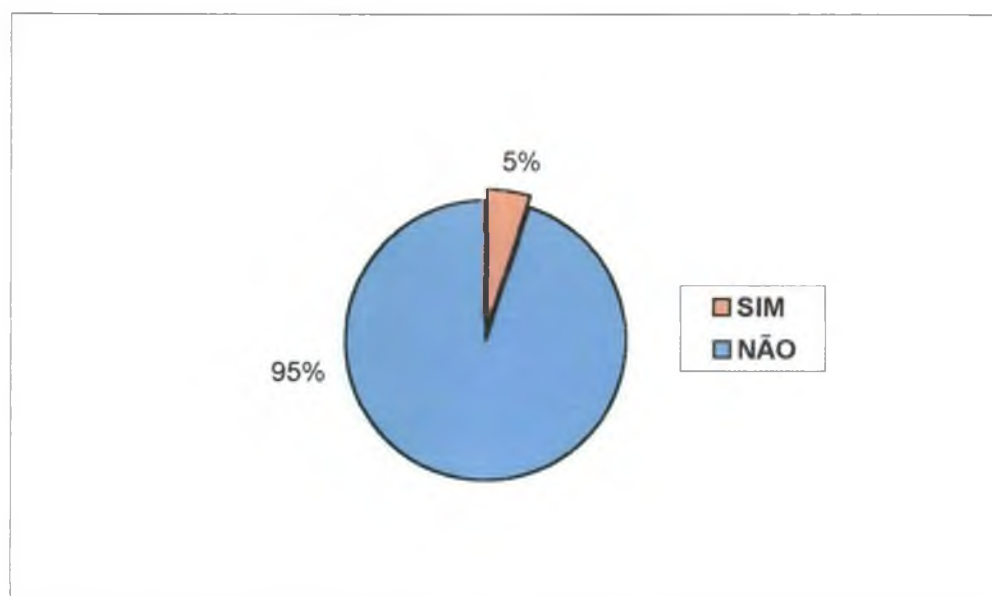
Gráfico 12 – Skatistas usuários de álcool



No gráfico 13, podemos verificar que 95 % dos analisados não fumam, e apenas 5 % admitem fumar. Estes dados só vêm a fortalecer o comentário do gráfico 12 sobre a ingestão de álcool. Muitos praticantes estão buscando uma maior longevidade na sua carreira como atleta de skate, bem como um estilo de vida saudável e adequado.

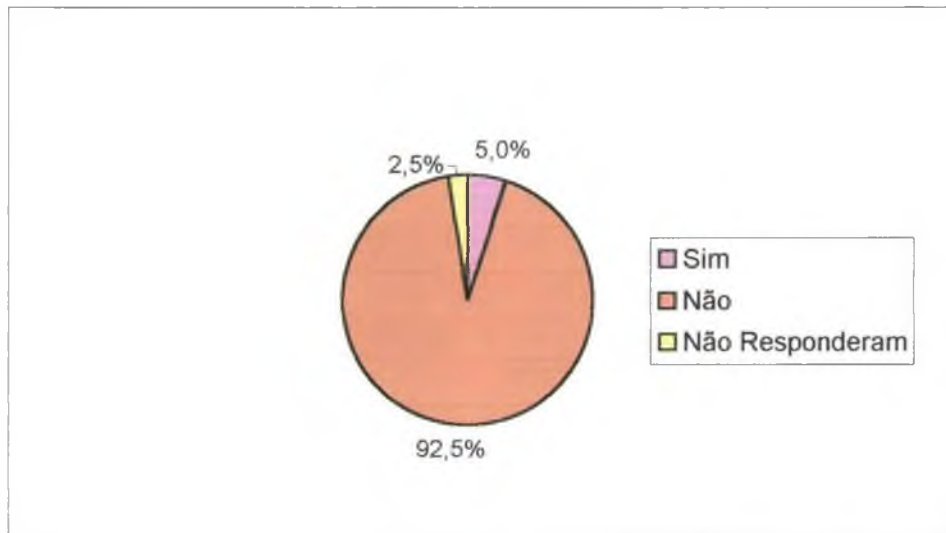
Em seguida solicitou-se que os praticantes fumantes (5%) informassem a média aproximada de maços ou cigarros por semana. Apenas duas (2) pessoas afirmaram que fumavam aproximadamente um (1) maço de cigarros por semana.

Gráfico 13 – Skatistas fumantes



A questão tratada no gráfico 14 sempre foi e será polêmica. Apenas 5% afirmaram utilizar algum tipo de droga e desses 5% citaram a maconha como única droga. Outros 92,5% afirmaram não usar nenhum tipo de droga. E apenas 2,5% não responderam a questão, onde cremos que isso aumentaria os usuários de drogas para 7,5%, pois não responderam por vergonha ou discriminação, pois são muito novos, e ainda não tem coragem de assumir que utilizam algum tipo de droga nem que seja só em eventos ditos sociais. Eventualmente se faz relação entre praticantes de esportes radicais e utilização de drogas, na população investigada encontramos uma correlação negativa, ou seja, a utilização de drogas não é uma prática desenvolvida pela maioria dos skatistas estudados.

Gráfico 14 – Skatistas que já utilizaram drogas



A questão sempre foi e será polêmica. Apenas 5% afirmaram utilizar algum tipo de droga e desses 5% citaram a maconha como única droga. Outros 92,5% afirmaram não usar nenhum tipo de droga. E apenas 2,5% não responderam a questão, onde cremos que isso aumentaria os usuários de drogas para 7,5%, pois não responderam por vergonha ou discriminação, pois são muito novos, e ainda não tem coragem de assumir que utilizam algum tipo de droga nem que seja só em eventos ditos sociais.

5. CONCLUSÃO

O estudo permitiu traçar um perfil social e de saúde dos praticantes de skate. Aspectos nunca verificados entre os praticantes dessa modalidade esportiva de grande aceitação popular, principalmente adolescentes, foram verificados neste trabalho.

Verificamos que os entrevistados andavam de skate a pouco tempo (1 á 2 anos), sendo que o tempo de prática por semana também não é elevado, em média 4 horas por semana, provavelmente como passar dos anos de prática este tempo de prática aumente. Outro fator importante a se considerar foi a questão da prática de outras atividades físicas, pois muitos aliam a prática do skate com outras atividades esportivas e físicas, o que caracteriza uma formação motora diversa.

Outro fator importante verificado é que muitos deles utilizam a maioria do seu tempo entre o estudo e/ou trabalho, pois todos os entrevistados estudavam, sendo que isto desmistifica o skate como um esporte que tira seus praticantes da escola. A renda familiar encontrada é diferente daquela que imaginávamos e que parecia ser dominante a alguns anos atrás, onde quem praticava o skate eram somente pessoas da classe baixa e média. Provavelmente devido a divulgação através da mídia e massificação do esporte, este quadro já está mudando pois encontramos a maioria dos praticantes na classe média e alta.

Ao questionarmos sobre acidentes graves e leves com o skate verificamos que sendo um esporte radical, como não poderia deixar de ser, os acidentes acontecem, mas não com a intensidade que se imagina. Quase todos os entrevistados já se lesionaram com a prática, mas a maioria das ocorrências foram cortes, escoriações, poucas fraturas e luxações nada graves, indicando assim que o skate tem seus riscos, mas bem mais baixos que o imaginado. Os locais de maior lesão são os tornozelos e pés, pois é onde todos os movimentos do skate se originam, como no futebol os tornozelos e joelhos, no vôlei os punhos e tornozelos e os ombros na natação.

Para finalizar nossa coleta, reservamos espaço para três questões polêmicas, álcool, cigarro e drogas. Na questão do álcool o número de usuários é muito pequena, e desses que afirmaram utilizar, a ingestão por semana é mínima. Já no cigarro uma maioria afirmou não utilizar, as poucas pessoas que afirmaram utilizar, não fumam nem uma carteira por semana. A questão mais polêmica foi a das drogas, pois alguns se omitiram não respondendo, dado esse que nos permite supor que o número de usuários é um pouco maior do que o observado na pesquisa. A droga citada foi a maconha, pois é uma droga de baixo custo e fácil veiculação dentro de qualquer esporte ou meio social.

Concluimos ressaltando que talvez a principal qualidade física envolvida na prática informal é o equilíbrio dinâmico, além da técnica específica da modalidade visto que os padrões de força, potência, mobilidade e resistência muscular localizada não apresentaram valores excepcionais. Contudo sugerimos estudos futuros em skatistas profissionais, visto que o caráter da prática é direcionada á alta performance e não ao lazer, como no grupo analisado.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHOUR, A. J. **Base para exercícios de alongamento**. Londrina : Midiograf, 1996.
- ARANTES, A.A. **O que é cultura popular**. São Paulo : Brasiliense, 1981.
- BARBANTI, J. M. **Aptidão física : um convite a saúde**. São Paulo : Manole, 1990.
- BARRAQUETI, S. **Contribuição do equilíbrio, da coordenação e da aprendizagem para a educação física com relação às crianças de diferentes níveis econômicos**. Curitiba, 1983. Monografia. Curso de especialização em educação física para o primeiro grau.
- BAUMGARTNER T. A & JACKSON, A S. **Measurement for evaluation : in physical education and exercise science**. 5^a ed. s. l : Madsison , 1995.
- COOPER, K. **Correndo sem medo**. Rio de Janeiro : Nórdica, 1985.
- DOCHERTY, D. **Measurement in pediatric exercise science**. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- FOX, L. B. , R. W. & FOSS, M. L. **Bases fisiológicas da educação física e desportos**. 4^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1991.
- GUEDES,D.P. & GUEDES,J.E.R.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: Baliero, 1997.
- GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Aptidão física relacionada á saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critérios. **Revista de atividade física e saúde**. v. 1, n. 2, p. 27-38. Londrina, 1995.
- GYRÃO, C. Skate e adolescência. **Revista Tribo Skate**, São Paulo, v. 17, p. 25, dez./jan. São Paulo: Tribo Skate, 1995.
- HEYWARD, VH & STOLARCZYK, LM. **Applied body composition assessment**. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- HOLLMANN, W & HETTINGER, TH. **Medicina de esporte**. São Paulo: Manole, 1989.

- JACKSON, A S. & POLLOCK, M.L. Generalized equations for predicting body composition for men. **British Journal of Nutrition**, s.l, n.40, p. 497-504, 1978.
- KAMEL, D. & KAMEL, José G. Nogueira. **Nutrição e exercício**. 2ª ed. Rio de Janeiro, 1998.
- KISS, M.A.P.D. **Avaliação em educação física: aspectos biológicos e educacionais**. São Paulo: Manole, 1987
- LAURO, F. A. A & DANUCALOV, M. A. D. Esportes com prancha : da diversão á profissionalização. **Informe Phorte**. Março/ Setembro, 2001. São Paulo : Phorte, 2001.
- LEIF, J. & BRUNELLE, L. **O jogo pelo jogo**. Rio de Janeiro : Zahar, 1978.
- LOPES, A.S e PIRES NETO, C.S. Composição corporal e equações preditivas da gordura corporal em crianças e jovens. **Rev. Bras. de Atividade Física e Saúde**, V.1, N.4, p.38-52, 1996.
- MARINS, J.C.B. & GIANNICHI, R.S. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- MCARDLE, W.D; KATCH, F.I. & KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício : energia; nutrição e desempenho humano**. 3ª ed. Rio de Janeiro : Guanabara, 1992.
- MORROW, James R; JACKSON, Allen W; DISCH, James G e MOOD, Dale P. **Measurement and evaluation in human performance**. Champaign, Illinois,USA: Human Kinetics, 1995.
- NAHAS, M. V. **Fundamentos da aptidão física e saúde**. Florianópolis, 1989.
- NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde**. São Paulo : Manole, 1999
- PAIS, J. M. A vida como aventura : uma nova ética de lazer ? In : CONGRESSO MUNDIAL DE LAZER, 1992, Lisboa. **Actas**. Lisboa : ICS, 1992.
- POLLOCK, M.L; WILMORE, J.H & FOSS, S. M. **Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. Rio de Janeiro: Medse, 1986.
- REDONDO, D.; SMYTHE, J.; SKIPPER; WHITELEY, M. **The History of Skateboarding**. < [http: www.wcs.com /](http://www.wcs.com/) > Acesso em: 20 de junho de 2001.

ROBERGS, R.A. e ROBERTS, S.O. **Exercise physiology: exercise, performance and clinical applications.** Massachusetts: WCB/McGraw-Hill, 1997.

SILVA, M. A. D. da, **Bate coração : O que você precisa saber para manter o coração saudável e prevenir doenças cardíacas.** São Paulo : Best Seller, 1990.

SHARKEY, B. **Condicionamento físico e saúde.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

SLAP SKATEBOARD MAGAZINE. **Slap Magazine,** São Francisco / USA: vol. 8, n. 12. p. 46 à 48. December, 1999.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de trabalhos científicos.** Números: 6/ 7/ 9. Curitiba: UFPR, 2000.

ANEXOS

Tabela 2. Valores antropométricos e funcionais em skatistas na cidade de Curitiba

Ind	Idade	Variáveis Antropométricas					Testes Funcionais					
		Est	Peso	IMC	RCQ	% Gord	PrenMan	ImpVert	ImpHor	Wells	Abd30	Abd60
1	197	1,63	51,2	19,27	0,753	13,55	41	48	229	6	22	42
2	180	1,72	70,9	23,97	0,798	12,72	51	41	200	20	31	42
3	160	1,63	47,6	17,92	0,842	17,14	30	12	189	6	30	43
4	170	1,54	40	16,87	0,795	18,69	20	29	150	0	14	26
5	157	1,48	35	15,98	0,903	13,44	19	12	158	5	25	39
6	196	1,7	55,4	19,17	0,855	13,55	31	30	200	16	15	33
7	189	1,76	56,6	18,27	0,826	11,29	39	35	212	1	15	30
8	184	1,67	58,7	21,05	0,779	19,29	41	46	192	4	16	33
9	173	1,6	52,5	20,51	0,808	11,64	31	31	173	1	14	25
10	197	1,7	64,6	22,35	0,794	20,00	40	38	223	17	28	56
11	189	1,66	56,1	20,36	0,750	18,09	32	40	239	22	20	37
12	168	1,75	61,2	19,98	0,779	13,91	39	42	207	28	23	40
13	185	1,68	53,8	19,06	0,816	15,47	32	30	191	15	20	35
14	153	1,66	58,2	21,12	0,867	17,61	33	23	209	24	18	34
15	168	1,69	61,8	21,64	0,755	21,67	39	47	216	10	25	45
16	172	1,71	55,4	18,95	0,841	12,48	31	29	186	13	20	35
17	155	1,63	69,9	26,31	0,890	32,18	31	32	157	16	17	30
18	212	1,71	62,3	21,31	0,826	24,42	32	20	211	17	17	33
19	184	1,77	59,2	18,90	0,815	13,79	39	46	212	15	23	44
20	164	1,66	69,6	25,26	0,883	24,30	39	37	165	16	21	41
21	247	1,7	59,9	20,73	0,811	16,90	43	52	240	25	19	31
22	192	1,6	61,2	23,91	0,839	24,06	44	50	223	20	15	28
23	285	1,78	69,5	21,94	0,785	16,90	50	40	220	18	13	26
24	242	1,64	64,2	23,87	0,821	25,26	45	42	223	21	19	31
25	206	1,7	59	20,42	0,826	18,09	42	38	226	17	18	35
26	273	1,85	76,7	22,41	0,790	24,06	48	45	203	30	17	32
27	197	1,9	69,2	19,17	0,753	15,70	41	50	208	3	12	22
28	247	1,83	70,3	20,99	0,816	19,29	40	50	219	20	15	24
29	180	1,67	57,2	20,51	0,787	15,70	43	30	202	26	10	20
30	188	1,67	46,2	16,57	0,768	21,67	25	35	180	5	14	26
31	158	1,48	43,3	19,77	0,708	21,67	25	34	204	28	13	25
32	240	1,82	72	21,74	0,747	21,67	52	50	223	22	13	24
33	182	1,62	44,3	16,88	0,795	20,48	20	35	168	16	12	23
34	247	1,84	71,7	21,18	0,768	13,32	63	42	230	20	17	30
35	247	1,69	61,4	21,50	0,703	15,82	32	35	237	16	33	57
36	160	1,68	56,9	20,16	0,791	19,41	28	40	211	21	15	29
37	206	1,73	55,2	18,44	0,885	8,54	36	46	227	8	14	26
38	218	1,76	71,4	23,05	0,782	13,44	38	54	267	15	17	32
39	267	1,73	69	23,05	0,801	16,90	52	40	274	22	19	26
40	280	1,64	66,8	24,84	0,864	23,82	40	42	237	20,5	18	34

Data de nascimento:

Idade:

1. Quanto tempo anda de skate ?
 1 à 2 anos 4 à 6 anos
 2 à 4 anos mais de 6 anos
2. Quantas horas por semana anda de skate ?
 4 horas 8 à 12 horas
 4 à 8 horas mais de 12 horas
3. Pratica outras atividades físicas ?
 sim não
Qual ? _____
4. Quantas horas por semana ?
 até 4 horas 8 à 12 horas
 4 à 8 horas mais de 12 horas
5. Você trabalha ? sim não

 trabalha e estuda apenas estuda
6. Quantas horas por dia ?
 4 horas 8 horas
 6 horas mais de 8 horas
7. Qual a sua renda familiar ? Aproximadamente.
 até R\$ 360,00 de R\$ 540,00 à R\$ 900,00
 de R\$ 360,00 à R\$ 540,00 mais de R\$ 900,00
8. Já sofreu acidentes com o skate ?
 sim não
9. Quantas vezes ?
 1 à 3 vezes 6 à 9 vezes
 3 à 6 vezes mais que 9 vezes
10. Qual a região que sofreu mais lesões ?
 cabeça cotovelo
 costas mãos
 ombro joelho
 quadril tornozelo/ pés
11. Que tipos ?
 fraturas luxações
 ferimentos
12. Utiliza álcool ?
 sim não
13. Com que frequência ?
 sempre raramente
14. Utiliza cigarro ?
 sim não
A quanto tempo ? _____
15. Quantos maços por semana ?
 1 à 2 3 à 4
 2 à 3 mais de 4
16. Utiliza drogas ?
 sim não
Se sim, qual droga ? _____

Foto 1. Pista do Jardim das Américas



Foto 2. Pista da ciclovia (Bosque João Paulo II)



Foto 3. Pista Drop Dead



Foto 4. Pista Drop Dead (vista interna)



Foto 5. Praça do Gaúcho



Foto 6. Pista Jardim Ambiental



Foto 7. Pista da Praça do Atlético



Foto 8. Skate na rua (skater: Marcos A Pesch)

