

ARTI CULA ÇÃO

LINGUAGENS



Escalar uma montanha, completar uma meia maratona ou simplesmente melhorar as próprias marcas – vencer limites e quebrar barreiras é a razão de qualquer esporte.



Por que a superação é o clímax do esporte

Thiago Sievers

Esporte é superação. Principalmente quando falamos de Olimpíadas. Os atletas, durante a atividade esportiva, chegam ao limite físico, psicológico e emocional – e muitas vezes até o ultrapassam. No auge do seu esforço, o esportista comove e conquista a torcida de qualquer pessoa. É claro que também existe a questão do patriotismo, cada um torcendo pela sua nação. Mas quem se lembra de rivalidades quando observa um feito como o de Gabrielle Andersen em Los Angeles, 1984?

Atletas, de alto rendimento ou não, tiram forças de onde parecia não haver mais para atingir suas metas, atraindo pessoas que se solidarizam com suas lutas.

Disputando a primeira maratona feminina da história das Olimpíadas, a suíça completou os 42 km quase se arrastando. Os médicos acompanhavam atentamente seus passos do lado de fora da pista de atletismo para socorrer a heroína caso ela sucumbisse ao cansaço físico antes de terminar a prova – o que parecia certo de acontecer. Contudo, eles somente a tiveram em seus braços quando Gabrielle cruzou a linha de chegada. Dentro do estádio só se ouviam aplausos e gritos de incentivo: todos em pé.

Não queremos maldizer a rivalidade, responsável por grandes emoções também. Mas, enquanto a torcida impulsionada pelo patriotismo divide, a motivada pela superação une.

Observar a superação (tanto nos outros, como em nós) nos faz acreditar que, se não tudo, muitas coisas que acreditamos impossíveis são, pelo contrário, possíveis. É como se algo nos dissesse que temos muito mais a dar, que, se explorarmos os nossos limites, podemos sim conseguir aquilo que sonhamos. É inspirador.

[...]

Antes dos jogos promovidos pelo neurologista alemão Ludwig Guttmann em 1948, que foram os primeiros disputados somente por deficientes (mas ainda não levavam o nome de Paralimpíadas), ninguém associava deficiência a esporte. Na visão de todos, um era incompatível com o outro. Mas graças aos esforços do médico, que introduziu o esporte como uma ferramenta na recuperação de soldados feridos da Segunda Guerra, o quadro mudou.

Eu gostaria de dizer que mudou radicalmente, mas seria um exagero. Possivelmente ficaríamos surpresos se alguém com deficiência física nos contasse que pratica esporte profissionalmente. Esporte é movimentação, condicionamento físico, explosão. [Com exceção dos esportes da mente.] São características que, por muito tempo, não foram vistas como propriedade dos deficientes físicos. Bobagem. O segredo está na superação.

A superação é virtuosa, é entusiasmante, é encantadora, é admirável e – eu diria – é até mesmo divina. Provar para si e para os outros que você é capaz; tirar força de algum lugar desconhecido, para então perceber que os limites são impostos por nós mesmos; realizar feitos que apenas em sonho pareciam possíveis. Como classificar isso?

Situações como as vivenciadas numa Paralimpíada me fazem pensar que a palavra “impossível” é criação humana. E, mesmo que eu esteja errado, o que importa? O ordinário nós já temos.

SIEVERS, Thiago. Por que a superação é o clímax do esporte. **El Hombre**, Esporte. Disponível em: <www.elhombre.com.br/por-que-a-superacao-e-o-climax-do-esporte>.

Acesso em: 18 out. 2019.





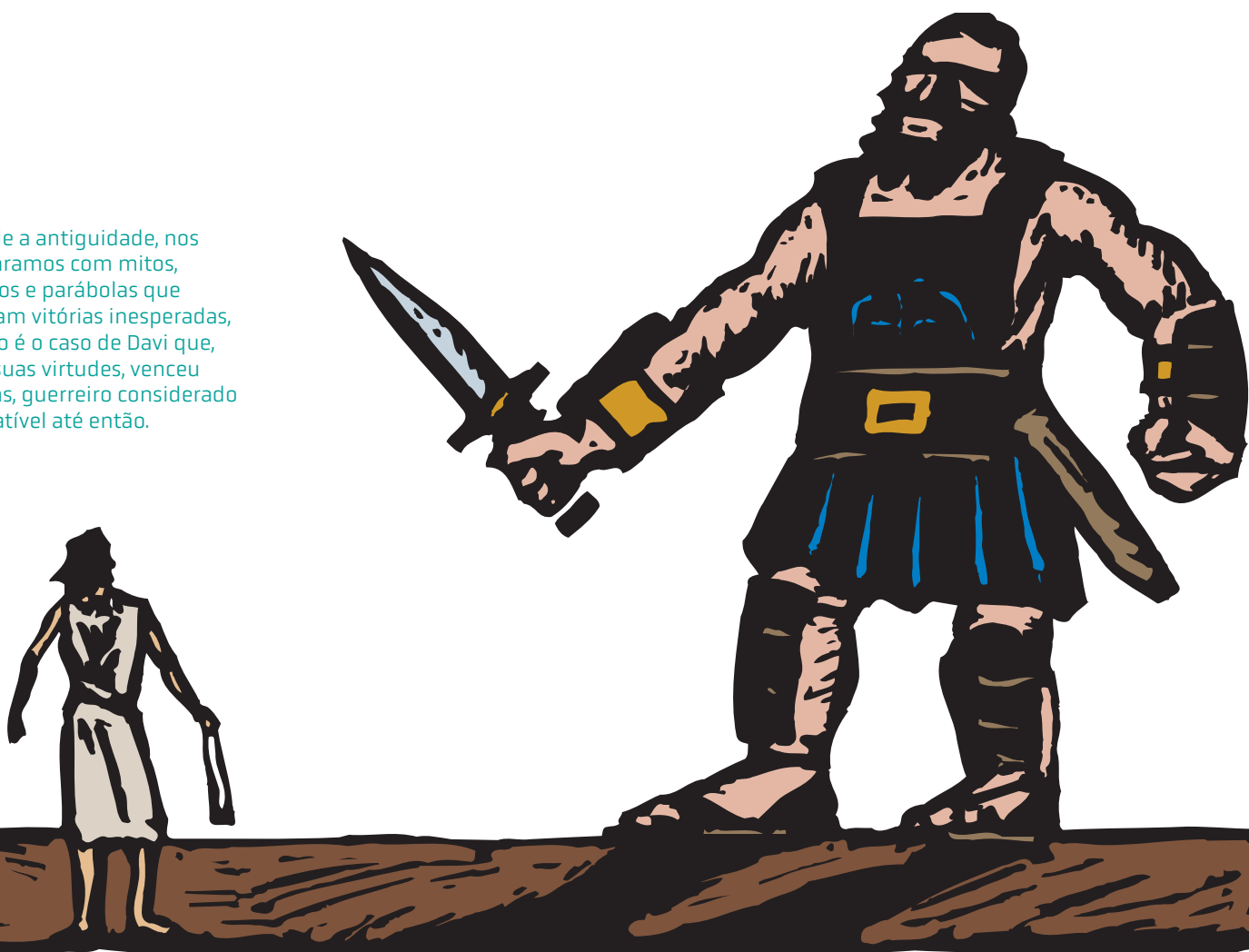
Superação por meio do esporte

Luis Gustavo Santana Portugal

O esporte, indubitavelmente uma representação cotidiana forte, vigorosa e vitoriosa, fonte de valorização comunitária e exaltação patriótica, é cercado de fenômenos humanos ligados à superação. Este é um termo recursivo na vida da maioria dos atletas. Frequentemente, eles relatam o quão importante foi a persistência e a perseverança para estabelecerem trajetórias alternativas, com o intuito de obter sucesso. É importante entender que, ao estabelecer tal temática, é necessário compreender o que precisa ser superado.

No esporte de alto rendimento vence o mais forte, o mais ágil, aquele que detém as melhores habilidades. Na carta olímpica, um compêndio de guias e regras direcionadas aos Jogos Olímpicos, é descrito, dentre outras coisas, o lema *Citius, Altius, Fortius*, que significa “mais rápido, mais alto, mais forte”. Tal frase tem autoria do padre francês Henri Didon, dita em 1891. O fundador do Comitê Olímpico Internacional, barão Pierre de Coubertin, incorporou o texto ao documento de fundação, em 1894. O trecho tem caráter fundamentalmente motivacional e se confunde com o credo olímpico, criado em 1908 pelo mesmo autor, que diz: “O mais importante na vida não é o triunfo, mas a luta; o essencial não é ter ganhado, mas ter lutado bem”.

Desde a antiguidade, nos deparamos com mitos, contos e parábolas que narram vitórias inesperadas, como é o caso de Davi que, por suas virtudes, venceu Golias, guerreiro considerado imbatível até então.





Dito isso, surge, com base no qualitativo da superação, o conceito de **limite**. O limite tem essência temporal, ocorrendo em determinado momento vivido, com o possível sequencial acontecimento adiante: a **superação**. Tal barreira surge constantemente nas narrativas dos melhores atletas. Limites individuais e sociais podem ser listados, e para cada um existem histórias reais a serem contadas. Ao mesmo passo, reconhecer que o limite tem tempo certo para ser superado é importante, a fim de evitar acidentes graves nas modalidades esportivas. É comum escutarmos atletas de esportes radicais relatarem que o que os atrai para a prática é o risco e, em alguns casos, a proximidade da própria morte.

Aspectos como gênero, cor da pele e religião podem representar entraves enormes, dependendo do local onde o esporte acontece. A escassez de recursos financeiros pode desencadear uma série de problemas. Uma grande parcela dos atletas em formação não vem de altas classes sociais, pelo contrário, mora em ambientes pouco saudáveis, se alimenta mal, tem dificuldades de acesso ao transporte urbano. Além disso, com pouco ou nenhum recurso, não consegue adquirir equipamentos adequados à prática esportiva. Como não poderia deixar de ser, o ser humano, ao mesmo tempo que fisicamente pode parecer frágil, consegue, por meio de virtudes como a resiliência, encontrar meios para solucionar dificuldades e alcançar o sucesso. Ora, essa resenha sobre o esporte não parece muito diferente dos demais desafios da vida cotidiana. Para completar, aspectos fisiológicos, que precisam sofrer alterações importantes durante o treinamento, devem ocorrer no momento certo para que o resultado buscado aconteça.

Ao falar sobre superação, não podemos deixar de citar os Jogos Paralímpicos. A primeira edição dos jogos ocorreu em 1960. A concepção da prática de esportes por pessoas com deficiência começou um pouco antes, no ano de 1948. Com o intuito de reabilitar soldados no pós-guerra, um médico judeu alemão, chamado Ludwig Guttmann, propôs e executou dinâmicas de esporte/atividade física como terapia aos pacientes de um hospital britânico na cidade de Stoke Mandeville. Diante do número de soldados com lesões medulares e amputações retornando ao país, o médico se deparou com diversos casos de depressão, infecções e escaras de contato. Além de realizar fisioterapia, Guttmann planejou utilizar atividades físicas esportivas para motivar os pacientes. Os arremessos de bola serviam para fortalecer membros superiores. Aumento da autoestima e resistência física geral foram observados. As primeiras modalidades nesta perspectiva foram o tiro com arco e o basquetebol. Com isso, quase 60 anos já se passaram desde a primeira edição dos Jogos Paralímpicos. Imagine quantas histórias de superação o esporte foi capaz de propiciar nesse tempo todo!



Acompanhe
a história de
recuperação de
Laís Souza
Instagram
@lalikasouza.



<http://ftd.li/hyqp56>

Décadas depois, o esporte para pessoas com deficiência continua a evoluir e, como não poderia deixar de ser, atletas com deficiência passam pelos mesmos problemas que atletas do esporte convencional. É claro que os limites são outros, contudo a competência profissional ou o desenvolvimento pessoal de pessoas com deficiência não depende dessas limitações; não andar, ou a falta de um membro, ou três, não define onde podem chegar. Mesmo assim, o corpo humano é perfeito. Tanto para os atletas olímpicos, quanto para os atletas paralímpicos, os aspectos emocionais podem ser decisivos para que haja resiliência. Aquele que insiste e persevera poderá chegar ao topo.

Até aqui, falamos de problemas e limites; mas como superá-los? Seria bom se houvesse uma “receita do bolo” para isso. Cada um busca caminhos alternativos para resolver suas barreiras: um patrocínio, um trabalho extra, ajuda de treinadores estão a todo tempo acontecendo. Porém, a vontade de cada um para atingir seus objetivos é a força motriz que impulsiona mudanças.

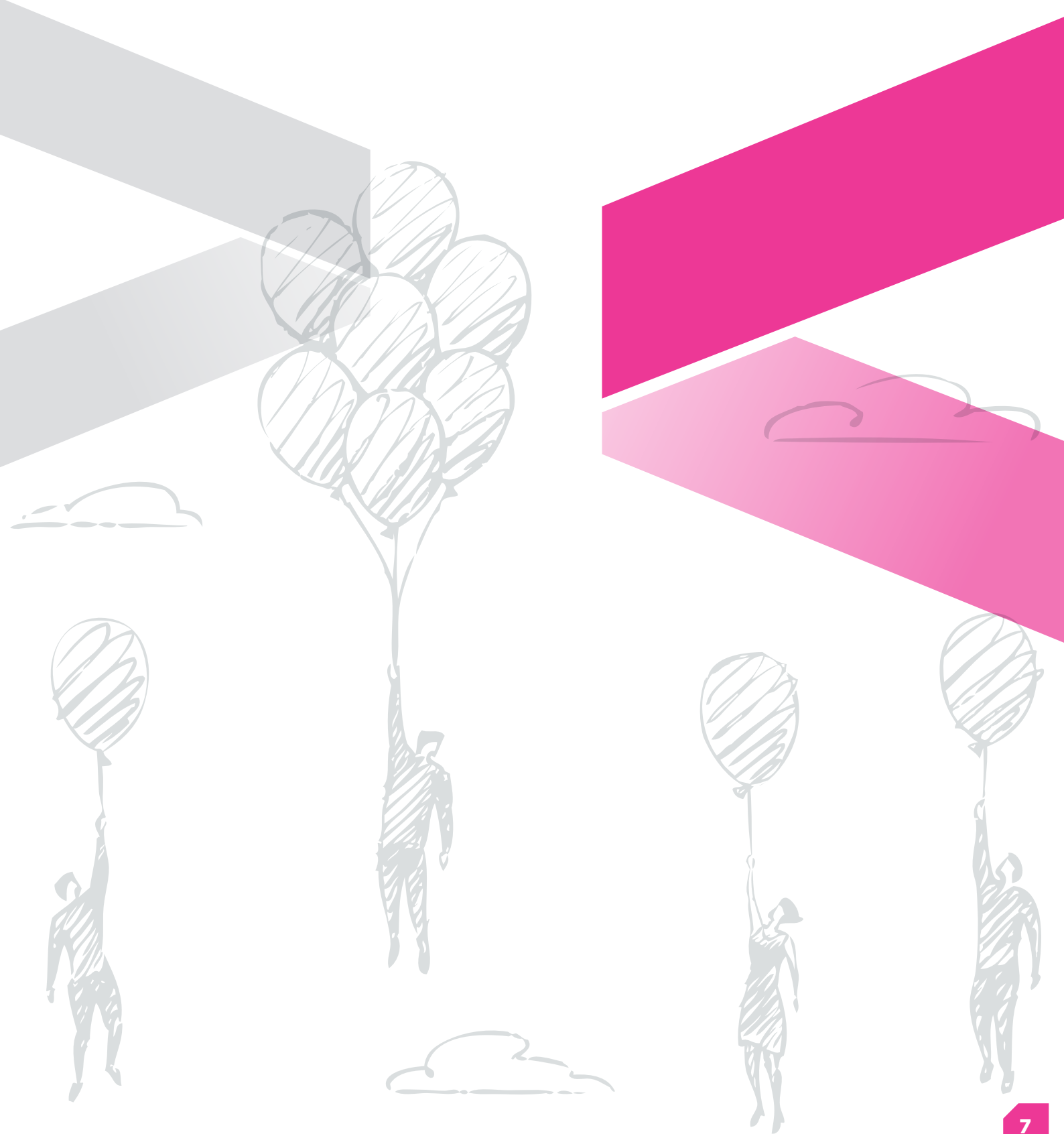
Um grande exemplo de superação é a história de Laís Souza. Atleta olímpica, no ápice da forma física, que já havia participado como ginasta nas edições dos jogos olímpicos de Pequim e Atenas, sofreu um acidente ao se chocar contra uma árvore quando se preparava para participar dos jogos olímpicos de inverno em 2014. Com o ocorrido, houve uma fratura na terceira vértebra cervical, comprometendo o movimento dos membros do pescoço para baixo. Quase cinco anos do acidente, tetraplégica com lesão incompleta, a ex-ginasta se recupera bem. Obviamente, a vida mudou radicalmente. Foi necessário reaprender e adaptar uma série de ações cotidianas. Uma boa dose de trabalho duro e o acesso ao tratamento com células tronco permitiram que Laís superasse momentos difíceis e as mudanças radicais sofridas no acidente. Atualmente é comum encontrar participações da atleta em redes sociais e causas socioeducativas onde, a todo momento, motiva pessoas a buscarem seus objetivos e metas, superando os obstáculos. Talvez este comportamento possa ter sido aprendido com suas experiências no esporte e não necessariamente com a nova condição física.

Não acredite que somente ter atitude positiva resolverá seus problemas. Persevere, persista, acredite em você mesmo, reconheça os limites! No esporte e na vida, o trabalho faz que as pessoas tenham sucesso e alcancem a superação.



Luís Gustavo Santana Portugal é bacharel e licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora e especialista em Esporte e Atividade Física Inclusiva para Pessoas com Deficiência. Atualmente, é docente do programa de pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-Minas). Atua desde 1998 no desenvolvimento de projetos, capacitações e treinamentos de atletas paralímpicos em diversas instituições, entre as quais: Comitê Paralímpico Brasileiro, PUC-Minas, Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais, Sociedade de Amigos do Deficiente Visual de Minas Gerais e University of Illinois Urbana-Champaign (EUA).

- 1.** Com base na leitura do texto “Superação por meio do esporte”, você acredita que a diferença de classes sociais pode, de fato, influenciar a superação no esporte de alto rendimento?
- 2.** Com suas palavras, cite quais aspectos gerais podem influenciar a superação por meio do esporte.
- 3.** Considerando os textos lidos, qual é a sua opinião sobre os limites impostos aos atletas paralímpicos? Que políticas públicas de acesso aos bens adaptados poderiam ser implantadas para atender satisfatoriamente às necessidades das pessoas com deficiência? Discorra sobre o assunto.



EFEITOS DA PRÁTICA ESPORTIVA NO CÉREBRO

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ESTIMULA REAÇÕES QUÍMICAS NO CÉREBRO CAPAZ DE PRODUZIR SENSações DE PRAZER E SATISFAÇÃO

CÓRTEX PRÉ-FRONTAL

SÃO LIBERADAS ADRENALINA, UM ESTIMULANTE NATURAL QUE DEIXA O CORPO EM ALERTA, E NORADRENALINA, GERA EXCITAÇÃO, O QUE INCENTIVA A SUPERAÇÃO DE LIMITES

SISTEMA LÍMBICO

AO PASSAREM POR AQUI, REGIÃO DENOMINADA COMO A ÁREA DO PRAZER, ADRENALINA E NORADRENALINA ATIVAM O CHAMADO MECANISMO DE RECOMPENSA.

HIPOCAMPO

RESPONSÁVEL PELA MEMÓRIA, ESSA ÁREA MANDA A DOPAMINA, A SEROTONINA E A ENDORFINA DE VOLTA PARA O CÓRTEX PRÉ-FRONTAL. O CICLO ASSOCIA NO CÉREBRO A PRÁTICA ESPORTIVA E SUPERAÇÃO À SENSÇÃO DE PRAZER E SATISFAÇÃO.

NERVOS E CORRENTE SANGÜÍNEA

JUNTAS, ESSAS SUBSTÂNCIAS PRODUZIDAS SÃO DISTRIBUÍDAS POR TODO O CORPO, ESTIMULANDO-O POR COMPLETO.

AMÍGDALA

NA ÁREA DAS EMOÇÕES, ESSAS SUBSTÂNCIAS PROVOCAM, EM CONJUNTO COM O SISTEMA LÍMBICO, A LIBERTAÇÃO DE DOPAMINA, SEROTONINA E ENDORFINA, OS CHAMADOS “HORMÔNIOS DA FELICIDADE”, QUE DÃO A SENSÇÃO DE EUFORIA, BEM-ESTAR E ALEGRIA.



1. Sim. Naturalmente, o atleta que tem melhores condições financeiras pode se beneficiar de um domicílio mais confortável, de uma alimentação saudável e de um atendimento logístico apropriado.
2. Alimentação adequada, acesso a treinadores, psicólogos, nutricionistas, e médicos do esporte. Além de ter aporte financeiro disponível para possuir equipamentos e logística para ir aos treinamentos e competições em locais afastados do domicílio.
3. Cabe entender que os atletas de forma geral passam por obstáculos, e isso não é diferente para pessoas com deficiência. Politicamente, poderiam ser estabelecidos parâmetros tributários reduzidos ou com isenção total para importação ou fabricação nacional de produtos voltados exclusivamente para pessoas com mobilidade reduzida ou com deficiência. Além disso, a exemplo do que ocorre em alguns municípios, benefícios como passe livre no transporte urbano deveriam valer para qualquer praticante de esportes institucionalizados.

Conteúdos abordados:

- Paralimpíadas;
- Superação pelo esporte.

O **Articulação LCT** tem como objetivo discutir temas relevantes com base em Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Os conteúdos são abordados valendo-se de diversas linguagens corporais e artísticas; contudo, o conhecimento prévio não é indispensável para a compreensão dos temas. O Articulação LCT almeja estimular nos estudantes o interesse pelas Linguagens por meio da ampliação do mundo que os cerca, despertando, assim, o gosto pela aquisição de novos conhecimentos.



Diretor de conteúdo e negócios

Ricardo Tavares de Oliveira

Diretor adjunto de Sistema de Ensino

Cayube Galas

Gerente editorial

Júlio César D. da Silva Ibrahim

Gerente de produção e design

Letícia Mendes de Souza

Editora

Cláudia Pedro Winterstein

Editor assistente

Thiago Costa de Oliveira

Coordenador de eficiência e analytics

Marcelo Henrique Ferreira Fontes

Supervisora de preparação e revisão

Adriana Soares de Souza

Preparação e Revisão

Equipe FTD

Coordenadora de imagem e texto

Marcia Berne

Pesquisa de Iconografia

Equipe de Iconografia

Coordenadora de arte

Daniela Máximo

Supervisor de arte

Fabiano dos Santos Mariano

Projeto gráfico

Bruno Atilli

Editora de arte

Adriana Maria Nery de Souza

Créditos das imagens:

p.1. Ericsmendes/Shutterstock.com; p.2. Bear Hensch/Shutterstock.com; p.3. santypa/Shutterstock.com;
p.4. Ron and Joe/Shutterstock.com; p.5. Carlos Calretas/Shutterstock.com; p.6. fyv6561/Shutterstock.com, Acervo pessoal;
p.7. dobrodzei/Shutterstock.com; p.8. VLADGRIN, Natykach Nataliia, Giovanni Cancemi/Shutterstock.com