



Foto: CPB

Halterofilismo

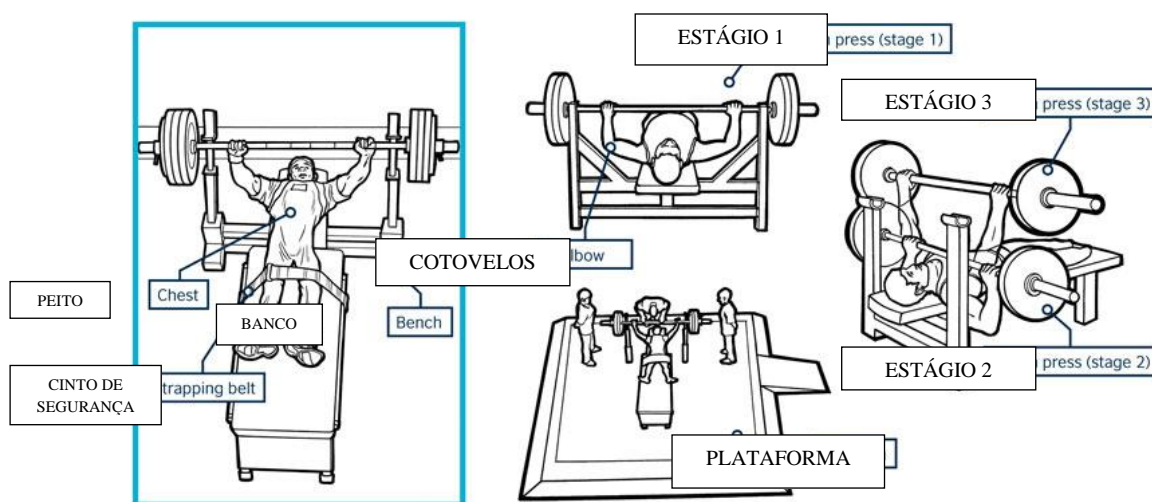


MINISTÉRIO DO
ESPORTE



Entenda

O halterofilismo paralímpico é uma modalidade esportiva que tem como objetivo testar a força de membros superiores de seus atletas. Difere da prática olímpica por trabalhar com a força máxima, ao invés de força explosiva, parece não haver tanta diferença, mas o treinamento é completamente diferente em um e outro caso. O exercício utilizado é o supino, no qual é possível que o praticante empurre uma carga de até três vezes o seu peso corporal. O paratleta deve deitar-se com as pernas estendidas no banco oficial – 2.1 m de comprimento, 0.30 m na região em que se coloca a cabeça, 0.61 m no restante do banco e a altura entre 0.48 m e 0.50 m – e manter contato tanto do corpo quanto da cabeça com este durante toda a execução do movimento. Ao sinal do árbitro, informando o início da prova, o competidor tira a barra do suporte (com ou sem ajuda do auxiliar central), em seguida desce a mesma até a altura do peito e a mantém sem movimentá-la por alguns instantes. Finalmente, a empurra até estender os cotovelos e voltá-la à posição inicial. A prova é finalizada com um sinal do árbitro. A análise é feita por três observadores que verificam o início do movimento, se a execução foi contínua e se houve a parada da barra ao nível do peito. São possíveis três tentativas, aumentando a carga em múltiplos de 2.5 kg entre cada uma, e a maior marca será a contabilizada. Caso a marca do atleta esteja a menos de 10 kg do recorde mundial na competição este pode solicitar uma quarta tentativa, porém não será incluída como opção para alterar o resultado do evento em questão.



A prova do halterofilismo. Adaptado de: <<https://learnenglish.britishcouncil.org/en/efgt/powerlifting>>

Para participar das competições é necessário que o atleta consiga estender os cotovelos quase que totalmente (apenas 20 graus de perda de extensão é aceito). Além disso, deverá ter 16 anos para participar de eventos paralímpicos. Diversas deficiências são possíveis: diferença no comprimento dos membros inferiores, nanismo, hipertonia, ataxia, atetose, entre outros. E as causas podem ser: poliomielite, paralisia cerebral, amputação ou lesão de medula espinhal. As categorias existentes, assim como no halterofilismo olímpico, diferem-se pelo peso corporal, embora os atletas sejam classificados em três classes distintas (paralisados cerebrais, lesionados de medula espinhal e amputados e *les autres*), mas a classificação só afeta pontos bem específicos do regulamento, ou seja, a definição dos resultados não a leva em conta. Abaixo as categorias masculinas e femininas do halterofilismo paralímpico.

CATEGORIAS	MASCULINO	FEMININA
	Até 49 kg	Até 41 kg
	Até 54 kg	Até 45 kg
	Até 59 kg	Até 50 kg
	Até 65 kg	Até 55 kg
	Até 72 kg	Até 61 kg
	Até 80 kg	Até 67 kg

Até 88 kg	Até 73 kg
Até 97 kg	Até 79 kg
Até 107 kg	Até 86 kg
Mais de 107 kg	Mais de 86 kg

Tabela com as categorias masculinas e femininas do halterofilismo paralímpico.

O halterofilismo é um esporte que exige paciência, concentração, controle emocional e desejo de superação. Na modalidade adaptada isto não é diferente. Como benefícios têm-se: ganho de força, autocontrole, melhora da autoestima e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida.

Superação, através da força



Atleta grego Perikles Kakousis, nas Olimpíadas de 1904, em Saint Louis. Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Halterofilismo_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_1904>

Embora algumas práticas esportivas adaptadas tenham surgido antes da Segunda Guerra Mundial (para surdos, por exemplo), foi a partir desta que desportos direcionados a deficientes físicos começaram a ser implantados, objetivando-se a melhora psicológica e o lazer de ex-combatentes. O halterofilismo adaptado (*powerlifting*) apareceu neste contexto e se originou da modalidade olímpica já existente (*weightlifting*). Porém, a origem desta não é bem definida. Conta a tradição

inventada que desde os primórdios os homens erguiam e arremessavam objetos e animais. Mas não é possível determinar quando se tornou um jogo. Supõe-se que tenha aparecido inicialmente na China ou na Grécia

antiga, mas reforça-se a ideia de uma tradição questionável com a finalidade de respaldar uma prática competitiva de origem contemporânea. Assim, como competição, existem registros (fontes históricas) que se iniciou no século XVIII, em países europeus, como Alemanha, França, Suíça, Áustria e Países Escandinavos. Em 1860 surgiram os primeiros clubes para a prática do levantamento de peso e em 1891, em Londres, ocorreu o primeiro campeonato mundial, seguido, em 1896, da inclusão na primeira Olimpíada em Atenas.

O halterofilismo adaptado se baseia nas regras dessa modalidade convencional, regida pela *International Weightlifting Federation (IWF)* desde 1920, porém apenas a prova do supino é existente. Sua primeira participação nas paralimpíadas ocorreu em 1964, em Tóquio. Apenas homens com lesão de medula espinhal puderam participar e o paradesporto era conhecido como *weightlifting*. Em 1989 criou-se o *International Paralympic Committee Powerlifting* e este se tornou o responsável pelas regras da modalidade. O nome do paradesporto foi alterado para *powerlifting* e outros deficientes físicos puderam participar, dentre eles os paralisados cerebrais e os amputados. Em 1992, em Barcelona, estas alterações já se fizeram presentes. A diferença entre a modalidade vigente até 1988 e a presente a partir de 1992, basicamente, é a técnica de execução do supino: no *weightlifting* o início do movimento se dá com a barra saindo da altura do peito do atleta e os cotovelos flexionados; no *powerlifting* a barra sai de um suporte e os cotovelos estão quase completamente estendidos. Em síntese, o *weightlifting* exigia apenas a contração muscular concêntrica, já o *powerlifting* exige, além da concêntrica, a excêntrica.

Em 1996, na Paralimpíadas de Atlanta, já se sabia que era praticado em todos os continentes. Em 2000, em Sidney, houve outro marco, a participação feminina foi iniciada. Esta, como na maioria dos esportes e dos para-esportes, foi tardia devido ao preconceito em relação à prática esportiva das mulheres que não deveriam adquirir características consideradas masculinas e masculinizantes, como força e agressividade.

O crescimento deste paradesporto foi rápido: nas Paralimpíadas de Barcelona (1992) havia 25 participantes; em Atlanta, 1996, eram 58; e em Sidney, 2000, já eram mais de 100; em Atenas, 2004, foram 249 atletas; número que ficou estagnado nas demais paralimpíadas devido a fins organizativos. Atualmente, são cerca de 5.500 atletas ranqueados no mundo e destes mais de 1250 são mulheres. Tal aumento se deve, provavelmente, por causa da capacidade de superação que o halterofilismo adaptado promove em seus praticantes e estes, por sua vez, tornam-se inspiração para outras pessoas que decidem também iniciar a prática.

Trajetória paralímpica

Foi na segunda edição dos Jogos Paralímpicos que o halterofilismo estreou – Tóquio (1964). Nesta época, o evento ainda era chamado de Jogos Internacionais de Stoke Mandeville, referência feita pelo fato do movimento paralímpico ter iniciado no hospital para lesionados medulares de Stoke Mandeville, na Inglaterra. Os Jogos de 1964 sofreram com a preocupação de um possível tufão que se aproximava de Tóquio, mas, para o alívio de todos os participantes do evento, o fenômeno perdeu forças. Porém o frio e a chuva prejudicaram o desempenho de muitos atletas no evento. No halterofilismo, como já afirmado, a disputa era permitida apenas para homens com lesão medular e os países destaques foram a Grã-Bretanha que conquistou quatro medalhas, sendo uma de ouro, uma de prata e duas de bronze; outro país que deixou a sua marca foi a Austrália que ganhou três medalhas de prata.

1968. Inicialmente os Jogos Paralímpicos eram para ser sediados no México, no mesmo local das Olimpíadas, porém, alegando dificuldades financeiras, o país da América Central desistiu de sediar o evento apenas dois anos antes, em 1966. Para evitar o cancelamento e a frustração dos paratletas, Israel tomou a responsabilidade para si e a cidade de Tel Aviv foi sede dos Jogos Paralímpicos. Nesta ocasião, França, Austrália e Estados Unidos da América (EUA) foram os selecionados que conquistaram mais medalhas no halterofilismo adaptado.

Nas duas edições seguintes, Heidelberg na Alemanha (1972) e Toronto no Canadá (1976), houve um equilíbrio entre a França e os EUA: ambos conquistaram medalhas em diversas categorias de peso. Em 1980, nos Jogos de Arnhem na Holanda, foi a primeira vez que atletas com paralisia cerebral puderam participar de uma Paralimpíada, porém, no halterofilismo, a disputa era apenas para paraplégicos e amputados. Neste ano, a França se consolidou como potência na modalidade, conquistando dez medalhas. A surpresa foi o mau desempenho dos EUA que, conseqüentemente, cederam espaço para outros países se destacarem. Quem aproveitou bem o momento foi a Suécia que conquistou seis medalhas, sendo quatro de ouro.

As Paralimpíadas de 1984 foram divididas entre dois países, os atletas em cadeira de rodas participaram da disputa em Stoke Mandeville e os atletas com outras deficiências competiram na cidade de Nova Iorque. Os EUA se mantiveram no topo do *ranking* geral de medalhas e o halterofilismo colaborou para esta hegemonia, pois os paratletas desta modalidade retomaram o status de potência conquistando cinco medalhas, sendo três delas de ouro; na seqüência veio a França que obteve duas medalhas de ouro e uma de prata.

Fato marcante nos Jogos de Seul (1988) foi o país sede assumir a organização tanto dos Jogos Olímpicos quanto Paralímpicos. Desde então ambos são sediados na mesma cidade. Os donos da casa tiveram também no halterofilismo um bom desempenho, surpreendendo países mais tradicionais na modalidade ao conquistar seis medalhas; os EUA vieram na seqüência, com quatro medalhas.

O evento de 1992 foi um marco no esporte. Com o avanço das novas tecnologias, mudanças na transmissão televisiva, apoio de grandes empresas, permissão de atletas profissionais (com exceção do boxe) compôs-se o cenário adequado para o processo de espetacularização do esporte, tornando os Jogos Olímpicos grandiosos e lucrativos. Nesse contexto de mudanças abruptas, surpresas ocorreram também no

halterofilismo paradesportivo: países emergentes figuraram no quadro de medalhas – a Polônia conquistou oito medalhas, sendo três de ouro; em segundo lugar, outra novidade, o Egito, com sete medalhas, sendo duas de ouro. Grandes potências até então na modalidade, como EUA e França, conquistaram apenas uma medalha cada uma na competição. Em Atlanta (1996), os países orientais, China e Coreia do Sul, vieram com força à modalidade e tiraram os primeiros lugares da Polônia e do Egito – estes terminaram a competição em terceiro e quarto lugar, respectivamente.

As mulheres, assim como na maioria dos esportes convencionais e paralímpicos, tiveram a sua inserção tardia também no halterofilismo. Foi somente em Sidney (2000) que elas tiveram a sua primeira oportunidade. O evento carregava a responsabilidade de ser os “Jogos do novo milênio” e não decepcionou. A crítica especializada e o público apreciador consideraram tais Jogos impecáveis. As atletas do selecionado da China foram os destaques na disputa feminina do halterofilismo ao obterem quatro medalhas de ouro, duas de pratas e uma de bronze; a Nigéria ficou em segundo lugar, com três medalhas de ouro. Já na disputa masculina, Egito e Coreia se destacaram na competição.

Após um longo tempo de espera, Atenas voltou a sediar os Jogos Olímpicos e Paralímpicos em 2004. A Paralimpíada registrou números surpreendentes nesta edição: 135 países foram representados e centenas de recordes mundiais quebrados. Tanto no halterofilismo masculino e feminino, China e Egito se consolidaram no topo do paradesporto. A China vinha numa trajetória crescente nos Jogos Paralímpicos e em 2004 terminou a competição em primeiro lugar no quadro geral de medalhas, apontando que em Pequim (2008), em seus próprios domínios, poderia conquistar novamente o primeiro lugar geral, quiçá a quebra do recorde de número de medalhas conquistadas em um único evento. A máxima se concretizou: os chineses conquistaram mais do que o dobro de medalhas do segundo colocado geral, a Grã-Bretanha que concluiu os Jogos com 102 medalhas, enquanto a China conquistara 211; recorde novamente quebrado em Londres 2012. Também no halterofilismo a China confirmou o favoritismo e atletas de ambos os sexos subiram no lugar mais alto do pódio. Foram nove vezes com uma diferença significativa do segundo lugar em conquistas de medalha de ouro, o Egito, que obteve quatro medalhas.

Na última realização dos Jogos Paralímpicos, em Londres (2012), pode-se afirmar de acordo com dados oferecidos pelo IPC, que o evento alcançou o seu ápice. Transmitido para mais de cem países, com impressionante audiência de setenta por cento dos telespectadores da Inglaterra, além de uma movimentação intensa nas redes sociais ao redor do evento, somando milhões de cliques no site, no “app” oficial e no Twitter, Londres (2012) foi um para-espetáculo extraordinário. No halterofilismo a Nigéria, que já vinha tendo regularmente bons resultados, terminou em primeiro lugar geral, graças à equipe feminina que, em dez categorias de pesos, conquistou cinco medalhas de ouro, duas de prata e uma de bronze; o segundo lugar teve grande influência masculina: os atletas (homens) do Egito conquistaram três medalhas de ouro. A China foi o país que mais obteve medalhas, porém terminou em quarto lugar na classificação geral da modalidade devido à reduzida conquista de medalhas de ouro. Nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro (2016) é presumível que Nigéria, Egito, Irã e China irão promover disputas acirradas.

Fez história

A participação da equipe nigeriana no Campeonato Mundial em Dubai da IPC *Powerlifting*, em 2014, trouxe para o país africano muitas vitórias. Foram cinco medalhas de ouro – duas para o masculino e três para o feminino – e uma medalha de prata, no masculino e uma de bronze no feminino.

Outros exemplos recentes do bom desempenho nigeriano: o paratleta Abdulazeez Ibrahim conquistou quatro medalhas de ouro, ganhando o título *Commonwealth* (principal destaque no campeonato). Também nos Jogos da Commonwealth, em Glasgow, as nigerianas Loveline Obiji e Bose Omolayo subiram ao pódio na categoria feminina de peso pesado, ganhando, respectivamente, as medalhas de ouro e prata.

Potência paralímpica



Paratleta FU Taoying, representante da potência paralímpica China. Disponível em:
<<http://www.zimbio.com/pictures/gSzuGM9gSd/2012+London+Paralympics+Day+5+Powerlifting/j15T4VzAdSs/Tzu-Hui+Lin>>

leve que Oluwafemiayo, a chinesa conquistou a medalha de ouro.

Proeminente dentro da seleção chinesa, a atleta FU Taoying está invicta nos Jogos Paralímpicos, nas suas quatro participações conquistou o excepcional resultado de quatro medalhas de ouro, sendo cada uma dessas conquistas em diferentes categorias de peso.

De olho neles

O paratleta do Irã, Rahman Siamand, começou a treinar para halterofilismo na sua cidade natal, Oshnavieh. No auge maturacional da carreira, com 27 anos (2015) e 156 kg de peso, mostra-se um forte oponente nas competições internacionais. A sua debilidade é resultado de uma anomalia congênita, porém a sua deficiência não foi empecilho para a pré-disposição física em levantar peso. Tanto que, com o apoio da família e do seu atual treinador, Ahmad Deljavan, começou no paradesporto, em 2008. Fruto de dedicação e de um ritmo intenso de treino – três horas por dia, de seis a cinco vezes por semana – foram as conquistas internacionais obtidas. Em 2010 participou dos Jogos Para-Asiáticos, obtendo a primeira colocação; também no mesmo ano, no Campeonato Mundial de Para Halterofilismo realizado pela IPC, obteve a segunda colocação. Estreou nos Jogos Paralímpicos de Londres (2012) de forma surpreendente para um novato, com a conquista da medalha de ouro. No ano de 2014 obteve o primeiro lugar no Campeonato Mundial de Para Halterofilismo e novamente a primeira colocação no Campeonato Aberto Asiático de Para Halterofilismo, em 2015. Em outubro de 2014 foi eleito o atleta do mês pela IPC, repetindo a titulação em julho de 2015. Depois de todas essas conquistas, a sua atual ambição é a medalha de ouro (e quebrar o recorde mundial – mais de 300 kg) nos Jogos Paralímpicos do Rio (2016).



Paratleta Rhaman Siamand. Disponível em:
<<http://teamiran.net/frmShowNews.aspx?NewsId=521>>

Em busca da primeira medalha olímpica

Os primeiros registros da prática da modalidade no Brasil são do início da década de 1990. Os responsáveis por este feito foram a Associação Niteroiense dos Deficientes Físicos (ANDEF/RJ), Associação Brasileira de Desportos de Cadeira de Rodas (ABRADECAR) e a Associação Brasileira de Desportos para Amputados (ABDA), pois, em 1993, promoveram o primeiro Campeonato de *Powerlifting* – também conhecido como halterofilismo adaptado – no país. Tais entidades também foram fundamentais para a promoção e fomento de outras modalidades paralímpicas. Já neste primeiro campeonato nacional foi revelado o atleta que iria colocar o halterofilismo brasileiro no cenário internacional: em Atlanta (1996) Marcelo Garcia da Motta (categoria 56 kg) seria o responsável pela estreia do Brasil na modalidade, alcançando a honrosa 11ª colocação.

Foram 36 anos após a estreia da modalidade nas parolimpíadas que as mulheres participaram pela primeira vez do evento. Na ocasião, Sidney (2000), a brasileira Terezinha Mulato representou o país, conquistando o 8º lugar. Desde então o Brasil vem participando de diversas disputas nacionais e internacionais como parapan-americanos e campeonatos mundiais. A melhor colocação do Brasil na disputa masculina foi a 4ª colocação em Atenas (2004). O atleta responsável pela conquista foi Alexander Whitaker. Já na disputa feminina, a melhor colocação foi em Pequim (2008), quando Josilene Ferreira e Maria Luzineide obtiveram o 5º lugar.

Hoje o halterofilismo é praticado em mais de 50 países e segue crescendo em todo o mundo. O Brasil faz parte deste crescimento e vem evoluindo junto com o esporte. Uberlândia tem grande importância nacional por ser o primeiro centro de treinamento da modalidade e por revelar paratletas promissores. Com o apoio do Programa Bolsa Atleta e atualmente integrante do programa Circuito Brasil CAIXA Loterias, clubes e atletas têm encontrado mais amparo para continuar desenvolvendo o referido esporte, porém diversos atletas brasileiros afirmam que a falta de recursos financeiros ainda é o grande empecilho para um maior avanço da modalidade.

Para as Paralimpíadas do Rio de Janeiro (2016), alguns nomes já estão pré-convocados. Dentre as mulheres, a própria Maria Luzineide e Márcia Menezes, (6º lugar em Londres – 2012); na categoria masculina os primeiros nomes a compor a lista de convocados são Bruno Carra e Evânio Rodrigues, ambos obtiveram conquistas relevantes em território nacional. Os atletas estão mais motivados pelo fato do evento ser no Brasil, aumentando a expectativa de medalhas.

Nosso destaque



Paratleta Bruno Carra, medalhista de prata no Parapan-Americano de Toronto (2015). Disponível em: <<http://noticiarioparalimpico.com.br/2015/08/parapan-brasil-fecha-o-segundo-dia-com-quatro-medalhas-no-halterofilismo/>>

Nascido no município paulistano de Salto, Bruno Carra, 26 anos (2015), desde a infância se mostrou motivado para superar a sua doença genética, o nanismo. Antes praticava o jiu-jítsu, porém, foi em 2009 quando adentrou no mundo do para halterofilismo, que iniciou o percurso para o seu maior êxito. Competindo na categoria dos 56 kg, conquistou uma vaga na equipe brasileira. Em 2011, no Parapan-Americano de Guadalajara (México), subiu ao pódio ao conquistar o segundo lugar. O ano das Paralimpíadas de Londres (2012) foi um ano de percalços para Bruno, pois, como esperado, foi convocado para os referidos Jogos, entretanto a sua vaga foi suspensa ao ser

flagrado no exame antidoping. Os testes constataram a substância hidroclorotiazida, um diurético que pode mascarar outras substâncias proibidas – como cita o site globoesporte.com. Após esse episódio, o paratleta voltou a competir internacionalmente somente no Parapan-Americano de Toronto, em 2015, na categoria até 59 kg. Conquistou na ocasião o segundo lugar ao levantar 162 kg, mostrando surpreendente evolução, pois levantou 30 kg a mais do que na edição anterior, em Guadalajara. Além da intensa vida atlética, Bruno cursou Engenharia da Computação, na Faculdade de Engenharia de Sorocaba (FACENS) e atualmente exerce a profissão de engenheiro de software, na empresa CI&T. Bruno treina na equipe ituana CADI Brasil de Para Halterofilismo e, se tudo ocorrer como o esperado, o paratleta tentará mais uma medalha para a seleção brasileira nos Jogos Paralímpicos de 2016.

“Quem não tem perna, usa braço mesmo” – é o lema de Márcia Cristina Menezes, 47 anos. A paranaense, nascida em Londrina, foi eleita a melhor atleta da modalidade em 2014, pela Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Sua deficiência na perna direita, consequência de poliomielite na infância, colocou-a na cadeira de rodas. Márcia começou, então, a praticar a natação em 1999, mas foi entre os anos 2006 e 2007, que iniciou os treinamentos no para halterofilismo no Centro de Educação Física e Esporte (CEFE/UEL), por meio do projeto “Segundo Tempo: o esporte educacional na UEL”. Nessa época já conseguiu quebrar o recorde brasileiro de 100 kg na barra (56 kg – 60 kg). Devido a tal recorde, foi convocada para participar dos Jogos Parapan-Americanos em Guadalajara (México), em 2011, obtendo o quinto lugar. A sua primeira participação nos Jogos Paralímpicos foi em 2012, em Londres, ficando na sexta colocação. Até este ano exercia a profissão de atendente de tele atendimento da Unimed, mesmo sendo uma paratleta com marcas extraordinárias. Em 2013 conseguiu o patrocínio do banco Caixa Econômica Federal, e recebeu a Bolsa Pódio, pelo Ministério do Esporte, juntamente com o patrocínio de uma empresa da sua cidade, a Unifil.



Paratleta Márcia Menezes. Disponível em:
<<http://globoesporte.globo.com/parapan/noticia/2015/08/halterofilista-incentiva-aspirantes-adoro-ter-musculos-e-ser-vaidosa.html>>

Com tal apoio, o seu desempenho cresceu: conquistou em 2014 a terceira colocação no Mundial em Dubai, na categoria de até 79 kg; e também obteve a mesma colocação no Open de Eger – Hungria, ao levantar 112 kg. No mesmo ano se sagrou recordista brasileira e pan-americana ao erguer 116 kg. A paratleta também treina em Itu e serve de inspiração para o seu filho Leonardo (17 anos), que é jogador de basquete da seleção brasileira sub17. Márcia conquistou o terceiro lugar no Parapan-Americano de Toronto (2015) e está se preparando para conseguir subir ao pódio nas Paralimpíadas no Rio de Janeiro (2016).

Para saber mais

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DESPORTOS PARA DEFICIENTES

<<http://www.ande.org.br/halterofilismo/>>

AUSTRALIAN PARALYMPIC COMMITTEE

<<https://www.paralympic.org.au/sport/powerlifting/>>

BRITISH PARALYMPIC ASSOCIATION

<<http://paralympics.org.uk/paralympicsports/powerlifting>>

BRITISH WEIGHTLIFTING

<<http://britishweightlifting.org/about-british-weight-lifting/ipc-powerlifting/>>

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO

<http://www.cpb.org.br/wp-content/uploads/2014/02/Manual-de-Halterofilismo_V3_27.05.15.pdf>

DISABLED POWERLIFTING

<<http://www.disabledpowerlifting.com/Rules.html>>

IPC POWERLIFTING

<<http://www.paralympic.org/powerlifting>>

MELLO, M.C.; WINCKLER, C. **Esporte Paralímpico**. São Paulo: Editora Atheneu, 2012.

PARALYMPIC.CA

<<http://paralympic.ca/powerlifting>>