

PROPOSTA DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO HALTEROFILISMO PARALÍMPICO: ESTUDO DESCRIPTIVO PROPOSITIVO

PROPOSAL FOR TEACHING AND LEARNING PARALYMPIC POWERLIFTING: A DESCRIPTIVE AND PROPOSITIONAL STUDY

PROPUESTA PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL LEVANTAMIENTO DE POTENCIA PARALÍMPICO: UN ESTUDIO DESCRIPTIVO Y PROPOSITIVO

Jhonata Miranda Alves

<https://orcid.org/0009-0006-0544-6492> 

<http://lattes.cnpq.br/1499365902668602> 

Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação (Brasília, DF – Brasil)

jhonatamirand21@gmail.com

Rodrigo Rodrigues Gomes Costa

<https://orcid.org/0000-0001-7836-2579> 

<http://lattes.cnpq.br/0182407285774436> 

Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação (Brasília, DF – Brasil)

rodrigorodrigues1@gmail.com

Resumo

O halterofilismo paralímpico (HP) é um paradesporto integrante do movimento paralímpico desde os Jogos de Tóquio 1964 e com desenvolvimento amplo no Brasil e no mundo a partir desses jogos. Considerando essa expansão, torna - se relevante o desenvolvimento de estudo sobre o HP, sobretudo, na área de Pedagogia do Paradesporto. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é descrever uma proposta de ensino - aprendizagem do HP. Foi utilizada uma metodologia descritiva e propositiva considerando a evolução da tarefa simples para a mais complexa e modelo teórico da Pedagogia do Esporte, adaptado ao Paradesporto. A proposta envolve as seguintes etapas: abordagem inicial, pessoa - banco; pessoa - banco - barra; pessoa - banco - barra - pessoa; e pessoa - banco - barra - implementos. Essas fases contemplam os domínios do movimento humano, das inteligências múltiplas, dos aspectos psicológicos e filosóficos, da aprendizagem social, além do domínio da saúde. A proposta de ensino - aprendizagem do HP contempla a aplicação em diferentes locais de ensino desse paradesporto independente da condição de recursos materiais disponíveis. Além disso, oferece uma contribuição para o desenvolvimento dos estudos na área da Pedagogia do Paradesporto a qual possui um vasto campo para desenvolvimento.

Palavras-chave: Esportes para Pessoas com Deficiência; Atividade Motora Adaptada; Transferência de Experiência; Materiais de Ensino; Aprendizagem Compartilhada; Halterofilismo Paralímpico.

Abstract

Paralympic powerlifting (PP) is a Paralympic sport that has been part of the Paralympic movement since the Tokyo 1964 Games and has developed widely in Brazil and worldwide. Considering this expansion, it becomes relevant to develop a study on PP, especially in the area of Para sport Pedagogy. Thus, the objective of the present study is to describe a proposal for teaching and learning PP. A descriptive and propositional methodology was used, considering the evolution from simple to more complex tasks and the theoretical model of Sport Pedagogy, adapted to Para sport. The proposal involves the following stages: initial approach, person-bench, person-bench-bar, person-bench-bar-person, and person-bench-bar-implements. These phases contemplate the domains of human movement, multiple intelligences, psychological and philosophical aspects, social learning, and the domain of health. The PP teaching-learning proposal includes application in different teaching locations of this sport, regardless of the condition of available material resources. In addition, it contributes to the development of studies in Para sport Pedagogy, which has a vast field for development.



Keywords: Sports for Persons with Disabilities; Adaptive Sports; Teaching Method; Motor Activity; Paralympic Powerlifting.

Resumen

El powerlifting paralímpico (PP) es un deporte paralímpico que forma parte del movimiento paralímpico desde los Juegos de Tokio 1964 y se ha desarrollado ampliamente en Brasil y en todo el mundo. Considerando esta expansión, se vuelve relevante desarrollar un estudio sobre el PP, especialmente en el área de la Pedagogía del Deporte Adaptado. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es describir una propuesta para la enseñanza y el aprendizaje del PP. Se utilizó una metodología descriptiva y propositiva, considerando la evolución de tareas simples a más complejas y el modelo teórico de la Pedagogía del Deporte, adaptado al deporte adaptado. La propuesta contempla las siguientes etapas: aproximación inicial, persona-banco, persona-banco-barra, persona-banco-barra-persona y persona-banco-barra-implementos. Estas fases contemplan los dominios del movimiento humano, las inteligencias múltiples, los aspectos psicológicos y filosóficos, el aprendizaje social y el dominio de la salud. La propuesta de enseñanza-aprendizaje del PP incluye la aplicación en diferentes lugares de enseñanza de este deporte, independientemente de la condición de los recursos materiales disponibles. Además, contribuye al desarrollo de estudios en Pedagogía del Deporte Adaptado, que tiene un vasto campo para su desarrollo.

Palabras clave: Deportes para Personas con Discapacidad; Actividad Motora Adaptada; Transferencia de Experiencia; Materiales de Enseñanza; Aprendizaje Compartido; Powerlifting Paralímpico.

INTRODUÇÃO

O *Para Powerlifting* é uma modalidade paralímpica desde 1964, nos Jogos Paralímpicos de Tóquio (Webbnorn; Van De Vliet, 2012). O termo em português pode ser considerado utilizando uma tradução livre do termo em inglês que seria para halterofilismo ou halterofilismo paralímpico (HP), conforme citado em estudos prévios (DE OLIVEIRA *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2018). Dessa forma, no presente estudo será assumida a última nomenclatura.

O esporte é dividido em dez classes com base na massa corporal, com categorias masculina e feminina e oito deficiências físicas elegíveis (em inglês *impairment*): potência muscular prejudicada, amplitude de movimento passiva prejudicada, deficiência de membros, diferença de comprimento das pernas, baixa estatura, hipertonia, ataxia e atetose (WPPO, 2024). A modalidade é uma versão adaptada do halterofilismo para pessoas sem deficiência, também conhecido como *powerlifting*, que envolve três exercícios de força: agachamento, supino e levantamento terra (Garhammer, 1993).

Na versão paralímpica, os atletas realizam apenas o supino e devem abaixar a barra até o peito, segurá-la imóvel e, em seguida, movimentá-la para cima até a extensão total dos braços com cotovelos travados (Willick *et al.*, 2013). Os atletas têm 3 tentativas, e o vencedor é o atleta que levanta o maior peso, desde que atenda aos critérios mencionados anteriormente. Diferentemente do halterofilismo para pessoas sem deficiência, o HP exige um controle de movimento para a execução ser considerada válida. Para isso há 3 árbitros que avaliam a execução e informam com bandeiras de identificação se o movimento foi considerado válido ou não (WPPO, 2024).





O Brasil estreou nos Jogos Paralímpicos de Atlanta 1996, com o atleta Marcelo Motta. Em Sydney 2000, o Brasil levou três atletas e em Atenas 2004, foram dois (CPB, 2024). Em constante evolução da modalidade no Brasil, nos últimos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020, foram seis atletas brasileiros e ainda ocorreu a conquista da primeira medalha do país nesse esporte em Jogos Paralímpicos (CPB, 2024). A atleta Mariana D'Andrea ganhou a medalha de ouro na categoria até 73 kg.

A organização internacional da modalidade é de responsabilidade da *World Para Powerlifting* (WPPO) e no Brasil é do Comitê Paralímpico Brasileiro, ou seja, não existe ainda no país uma entidade federativa nacional exclusiva da modalidade como ocorre internacionalmente.

A pedagogia do paradesporto vai além de simplesmente adaptar atividades para pessoas com deficiência. Ela engloba um profundo conhecimento sobre as especificidades de cada deficiência, as diferentes modalidades paradesportivas e, principalmente, a criação de um ambiente inclusivo e motivador (Pereira *et al.*, 2013). Ou seja, a pedagogia do paradesporto tem como objetivo principal promover a formação integral de jovens atletas com deficiência, utilizando o esporte como ferramenta de desenvolvimento humano, e não apenas de aprimoramento técnico (Galatti *et al.*, 2015). Assim, essa área de conhecimento torna-se um espaço a ser ocupado pelas diferentes modalidades paradesportivas. O HP é uma delas e não foram encontrados estudos que abordem sobre esse paradesporto no contexto dessa área de conhecimento.

Considerando o desenvolvimento na modalidade no contexto mundial e brasileiro, o além da ausência de estudos encontrados na literatura sobre o processo de ensino-aprendizagem do HP, torna-se relevante o desenvolvimento de estudos sobre a temática. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é descrever uma proposta de ensino-aprendizagem do HP.

MÉTODOS

O presente estudo utilizou metodologia descritiva e propositiva conforme descrito por Ramos e Costa (2022) o qual utiliza o modelo de aprendizagem motora que evolui a tarefa do simples para o mais complexo apresentado por Ugrinowitsch e Benda (2011).

Além disso será considerada a proposta de Paes e Balbino (2005) e Galatti *et al.* (2015) que descreve os seguintes domínios que devem ser considerados nos processos de



ensino, vivência, aprendizagem e treinamento esportivo dentro de uma visão que não é apenas técnica no ensino do paradesporto. Nota-se que essa abordagem amplia o entendimento da intervenção do profissional junto ao participante do paradesporto:

1) movimento humano: abrange as habilidades motoras básicas e específicas, tendo por pressuposto além da deficiência, mas o foco nas possibilidades de cada jovem.

2) inteligências múltiplas: desenvolver habilidades referentes a oito inteligências: cinestésico-corporal, lógico-matemática, verbal-linguística, naturalista, espacial, intrapessoal, interpessoal e musical.

3) aspectos psicológicos: se referem ao desenvolvimento, dentre outros aspectos, de autoestima e liderança.

4) aspectos filosóficos: pressuposto filosófico fundamental o respeito à pessoa que pratica esporte.

5) aprendizagem social: articula todos os demais pontos, pois o esporte pode ser facilitador para novas relações de amizades e para o fortalecimento dos laços já existentes por meio da partilha de afinidades e da identificação entre os diferentes personagens que interagem neste cenário.

Foi considerado também o domínio de saúde o qual destaca a necessidade de entendimento do quadro de deficiência de base do sujeito de forma a não ter repercuções em sua saúde integral ao participar do paradesporto (Ramos; Costa, 2022).

RESULTADOS

A proposta de ensino do HP foi baseada em etapas iniciais de complexidade até a possibilidade do sujeito participar de uma competição.

Abordagem inicial

Antes de iniciar o treino com os participantes, foram passadas algumas informações sobre o HP além de ser um momento propício para colher informações pertinentes ao treino de força ou vivência prévia em outro esporte, para assim poder mensurar o nível de treinabilidade dos participantes.

Busca-se também explicar de forma resumida qual o objetivo do HP e suas peculiaridades. Após essa abordagem, poderá ser passada mais informações sobre a classificação esportiva, regras da modalidade e campeonatos.





Pessoa-banco

Após a explicação sobre a modalidade, foi apresentado o banco ao participante com suas peculiaridades em relação ao tamanho e a largura do que comparado aos presentes em ambiente de academia. O banco de HP apresenta 2,100 metros. Após essa abordagem, o participante realiza transferência para o banco. Deve-se estar atento à essa transferência, uma vez que no HP poderão participar usuários de cadeira de rodas que são elegíveis na modalidade. Além da transferência para o banco, deve-se ter cuidado também quanto à mudança de posição sentada para deitada no banco, pois esses indivíduos podem não ter controle do tronco. Para isso, uma das alternativas é oferecer a mão como apoio de ponto fixo para uma descida do tronco mais controlada.

O passo seguinte envolve a definição de um posicionamento do corpo no banco. Orienta-se como referência inicial, o alinhamento dos olhos com o *hack* (anteparo fixado na parte superior do banco bilateralmente para apoio da barra) de sustentação da barra. Dessa forma, terá um posicionamento que permitirá mais conforto e segurança nas etapas seguintes que envolvem a retirada e execução do movimento com a barra. Lembrando que essa posição é apenas uma referência para a iniciação da modalidade, devendo ser ajustada com as características e desenvolvimento do participante no HP.

Pessoa-banco-barra

A modalidade utiliza uma barra de 20kg e 220 centímetros. Há possibilidade de uso de barras de menor peso, por exemplo, de 15 kg e com o mesmo comprimento para participantes que demonstram insegurança em relação ao primeiro contato com a modalidade. Em seguida, poderá ser acrescentado o uso da barra oficial da modalidade.

Quanto ao posicionamento das mãos na barra, propõe-se, inicialmente, usar a referência entre a parte áspera e lisa da barra. Dessa forma, o participante utiliza da borda ulnar de suas mãos por sobre a transição da superfície áspera e lisa. Ao longo do progresso de força e técnica na modalidade, o participante poderá rever esse posicionamento, uma vez que a regra determina que o espaçamento das mãos deve estar dentro de 81 (oitenta e um) centímetros de ambos os dedos indicadores (WPPO, 2024).

Após as orientações do posicionamento das mãos sobre a barra, inicia-se o primeiro contato com a barra, sem adição da carga, envolvendo apenas a retirada da barra do





hack para que o participante perceba o peso da barra. Nesse momento, pode-se substituir a barra oficial por barras não oficiais, ou seja, com pesos inferiores a 20 kg. O *hack* é a estrutura que suporta a barra e se conecta com o banco onde o participante dentará em decúbito dorsal para a realização do movimento.

Após esse primeiro contato com a barra, pode-se iniciar o exercício de retirada e guarda da barra no *hack*. Nesse exercício, o participante, como o próprio nome diz, retira a barra e alinha ela acima do peitoral com os cotovelos estendidos. Ou seja, nesse momento ainda não é orientada a descida da barra, apenas a retirada e a guarda da barra no *hack*. É possível realizar de duas a três séries para os participantes terem uma adaptação e familiarização com a barra.

O próximo passo envolve a inclusão do movimento completo com fases excêntricas e concêntricas, após a retirada da barra. Os participantes retiram a barra do *hack*, posicionando a barra sobre o peitoral com os braços estendidos e em seguida descem a barra em direção ao peitoral até encostá-lo (fase excêntrica). Em seguida, realiza-se movimento de empurrar a barra para cima (fase concêntrica) no mesmo alinhamento do peitoral, sem guardar a barra. Essa última etapa de guardar a barra deve ocorrer apenas após a finalização da extensão dos cotovelos e a estabilização da barra. Esse aspecto é importante estar atento, pois, habitualmente, os iniciantes finalizam o movimento de extensão direcionando a barra para o *hack*, o que é considerado um movimento inválido no HP.

Pessoa-banco-barra-pessoa

Um dos métodos de ensino do HP, apesar de ser uma modalidade individual, é envolver um outro participante na intervenção. Uma das formas é designar ao outro participante a realização do comando verbal das etapas de execução de movimento da barra, considerando que ambos participantes já participaram da fase anterior de ensino pessoa-banco-barra. As etapas para a realização dos comandos verbais serão: retirada da barra, início do movimento, subida da barra após toque no peitoral e a recolocação da barra no *hack*. Os comandos orais para cada etapa podem ser, respectivamente: "sacar", "começar", "subir" e "guardar". Deve-se considerar que durante o momento competitivo não haverá todos esses comandos, apenas os comandos do árbitro do início do movimento e ao final para recolher a barra, além do comando do técnico para a subida da barra, após os 2 segundos de toque no peitoral.



Ou seja, essa proposta de interação com outro participante utilizando os comandos verbais para todas as etapas, refere-se a um processo de ensino das diferentes fases do movimento. Uma vez que no HP, o respeito a essas etapas contribuirá para a decisão do movimento ser válido ou não. Os participantes podem formar duplas ou até outras formações com grupos maiores.

Pessoa-banco-barra-implementos

Nessa última etapa do processo de ensino aprendizagem do HP, permite-se utilizar diferentes tipos de implementos como forma de treino do controle de movimento durante a execução. Uma vez que a modalidade considera como análise não somente o maior peso levantado, mas também uma execução adequada de acordo com os critérios de movimento válidos. Esses critérios são definidos por três árbitros. Nessa fase, é possível já explicar para os participantes sobre esses critérios.

Nessa etapa é possível incluir diferentes implementos além da anilha, atingindo a proposta de ampliar repertório de controle da barra. Dentre os implementos, pode-se destacar:

- 1) Elásticos: podem ser posicionados em diferentes pontos fixos do *hack* e na barra. Ele tem como característica uma maior tensão no final da fase concêntrica e em contrapartida, uma menor tensão na fase excêntrica e no início da fase concêntrica.
- 2) Correntes: é realizado com o intuito de deixar a sobrecarga variável. Baker e Newton (2009) analisaram 13 jogadores da liga profissional de *rugby*, sendo que cada sujeito realizou duas séries de três repetições com 75% de uma repetição máxima (1RM) para o supino reto com resistência fixa ou com 60% de 1RM mais 15% com correntes. A condição variável proporcionou diferença próxima a 10% na velocidade média e de pico em relação ao exercício padrão. Segundo estes autores, o uso de correntes faz com que haja diminuição de sobrecarga na fase excêntrica, sendo que essa diminuição permite que o atleta inicie o movimento na fase concêntrica com maior velocidade.
- 3) *Board*: São confeccionados com material de EVA ou em alguns casos com calços de madeira. É possível ajustar o tamanho do board de acordo com o treino e o nível do atleta. Tem como objetivo diminuir o movimento do exercício e com isso propiciar o aumento da força muscular na fase concêntrica



do exercício. Não foram encontrados estudos sobre o board no contexto do HP, mas sabe-se do uso constante desse material em contextos competitivos de exercícios de força como competições específicas de supino reto.

- 4) Balanceios: São implementos de peso dentro de sacolas de tecido com alças que permitem o balanço durante o movimento da barra. Eles são utilizados ao lado das anilhas, podendo ser dispostos em diferentes alturas em relação ao chão por possuírem mais de uma alça. Esse recurso é um estímulo para treino de habilidade na execução e propriocepção. Para Komi (2006), o treinamento proprioceptivo pode representar ferramenta eficiente para melhorar a comunicação inter muscular agonista/antagonista. Com isso, a propriocepção fornece as informações necessárias para o controle do movimento e, principalmente, para a regulação do equilíbrio da barra, o que é fundamental para a execução válida do HP.

DISCUSSÕES

O objetivo do presente estudo é descrever uma proposta de ensino-aprendizagem do HP. Essa proposta foi embasada no eixo de organização da prática simples para o complexo (Ugrinowitsch; Benda, 2011), conforme também descrito por Ramos e Costa (2022). Dessa forma, o processo de ensino aprendizagem evolui através das seguintes etapas: (1) pessoa-banco, (2) pessoa-banco-barra, (3) pessoa-banco-barra-pessoa, (4) pessoa-banco-barra-implemento.

Além desse eixo de organização, a proposta contempla domínios da Pedagogia do Paradesporto, proposto por Ramos e Costa (2022) a partir de adaptação do modelo de Paes e Balbino (2005) e Galatti *et al.* (2015). O primeiro domínio é do movimento humano o qual está presente com a capacidade de coordenação durante os exercícios que envolvem o controle da barra. Além disso, na etapa “pessoa-banco”, percebe-se como é seu posicionamento e o quanto a instabilidade pode ser controlada. Isso ocorre principalmente em participantes com lesão medular que apresentam alteração do equilíbrio de tronco, além dos casos de espasticidade em membros inferiores presentes em diferentes lesões neurológicas. Nesse último exemplo, a adaptação do participante junto às faixas que prendem os membros inferiores será importante para ele conseguir executar a tarefa da barra com segurança. Outra



capacidade física treinada no domínio do movimento humano é a força muscular que poderá ser priorizada junto ou após o processo de treino de execução de movimento da barra.

O outro domínio é das inteligências múltiplas que pode ser percebido no processo de ensino aprendizagem do HP. Um dos exemplos desse domínio no processo de ensino aprendizagem é no controle de movimento da barra. Na etapa “pessoa-banco-barra”, o participante deve ter uma atenção em diferentes tarefas para a realização do deslocamento da barra como a retirada da barra; aguardar o comando de voz de início do movimento excêntrico; controle da barra durante o movimento excêntrico; estabilização da barra no peito por um tempo de no mínimo dois segundos que poderá vir com um comando de voz do treinador; movimento concêntrico da barra com controle; estabilização da barra até o momento de guardá-la.

Ou seja, são várias tarefas seguidas as quais o atleta deverá ter o domínio para a execução válida do movimento. Um dos exercícios que pode explorar o treino dessas tarefas contemplando o domínio das inteligências múltiplas é utilizar comandos de voz para o participante executar. O participante só irá realizar comandos que o profissional orientará e o mesmo falará de forma aleatória diferentes tarefas que não necessariamente seguem a sequência dos movimentos. Por exemplo, primeiro fala-se “retirar a barra”, em seguida, “guardar a barra”, depois “retirar a barra”, “descer a barra”, “subir a barra”, “guardar a barra”.

Esses exercícios dentro do domínio das inteligências múltiplas contribuem para o aprendizado da modalidade uma vez que durante o momento competitivo, o atleta deverá estar atento ao comando verbal do árbitro para iniciar a execução e também do treinador para realizar a subida após a barra encostar no peitoral. Lembrando que esse último comando verbal não é obrigatório, mas é uma opção utilizada pelos atletas nas competições como forma de utilizar o olhar do treinador para cumprir a pausa da barra no peitoral com maior eficiência, evitando invalidar o movimento.

O domínio psicológico poderá ser estimulado no âmbito da autoconfiança, considerando que essa proposta de ensino aprendizagem evolui do simples para o mais complexo (Ugrinowitsch; Benda, 2011). Dessa forma, o participante perceberá seu progresso de forma gradual, contribuindo para sua segurança no seu desenvolvimento no HP com o apoio do domínio psicológico.

Quanto aos aspectos filosóficos, é possível abordar aspectos como o respeito às diferenças. Um dos exemplos ocorre quando um participante paraplégico irá realizar a



atividade com outro participante que possui marcha. O primeiro questiona porque alguém que anda compete junto com alguém que está na cadeira de rodas. Nesse momento é possível apresentar aos poucos os conceitos da classificação esportiva que rege o HP.

O penúltimo domínio é a aprendizagem social a qual abrange os benefícios da interação social presente no paradesporto. Blauwet e Willick (2012) comentam sobre a promoção da interação social, da saúde e dos direitos da pessoa com deficiência quando ocorre a participação nas modalidades paralímpicas. O HP apesar de ser uma modalidade individual permite possibilidade de interações como descrito nos exercícios durante a etapa "Pessoa-banca-barra-pessoa". Nesses exercícios é possível envolver diferentes participantes na condução dos comandos para a realização das tarefas em conjunto, por exemplo.

Por fim, Ramos e Costa (2022) propõem a inclusão do domínio saúde o qual é caracterizado na realidade do HP em situações, por exemplo, de cuidado com a pele durante a transferência da cadeira de rodas para o banco da modalidade. Em relação à pele também, deve-se estar atento ao posicionamento das faixas nos membros inferiores, assim como da pressão delas em locais de deformidade óssea, evitando fraturas. Nesse domínio também inclui a abordagem sobre o *doping* e o uso de substâncias ilícitas no esporte, empoderando o participante para enfrentar possíveis sugestões de uso. Serve também de alerta para os profissionais e atletas ter conhecimento das medicações de uso controlado e contínuo que estão na lista de medicamentos proibidos pela agência *antidoping*.

CONCLUSÕES

Conclui-se com o presente estudo a apresentação de uma proposta de ensino-aprendizagem do HP de forma que possa ser útil no crescimento da mesma em diferentes locais de ensino desse paradesporto, como por exemplo, associações, clubes ou escolas que apresentem esse paradesporto às pessoas com deficiência. É possível também utilizar a proposta independente da condição de recursos materiais disponíveis, ou seja, mesmo com a disponibilidade de apenas um banco e uma barra, é possível conduzir essa proposta de ensino-aprendizagem do HP. Além disso, oferece uma contribuição para o desenvolvimento dos estudos na área da pedagogia do paradesporto a qual possui um vasto campo para desenvolvimento.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLAUWET, Chery; WILLICK Stuart. The paralympic movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. **PM&R**, v. 4, n. 11, p. 851-856.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). Disponível em: <<https://cpb.org.br/>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

DE OLIVEIRA, Michelle Vasconcelos *et al.* Halterofilismo paralímpico: análise eletromiográfica do exercício supino. **Motricidade**, v. 11, S1, p. 146-152, 2015.

GALATTI, Larissa Rafaela *et al.* Pedagogia do esporte: contextos, evolução e perspectivas para o esporte paralímpico na formação de jovens. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3. p. 38-44, 2015.

JÚNIOR, Rubens Venditti *et al.* Por uma pedagogia do esporte adaptado: pensando os esportes coletivos de invasão para a pessoa com deficiência. In: REVERDITO, Riler Silva *et al.* **Pedagogia do esporte:** ensino, vivência e aprendizagem do esporte na educação física escolar. Cáceres, MT: Unemat; Universidad de Extremadura, 2022.

GARHAMMER, John. A review of power output studies of olympic and power-lifting: methodology, performance. **Journal strength conditional and research**, v. 7, p. 76-89, 1993.

KOMI, Paavo. **Força e potência no esporte**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. **Pedagogia do esporte:** contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PEREIRA, Ramon *et al.* A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant. **Motricidade**, v. 9, n. 2, p. 94-105, 2013.

UGRINOWITSCH, Herbert, BENDA, Rodolfo Novellino. Contribuições da aprendizagem motora: a prática na intervenção em educação física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, p. 25-35, 2011.

RAMOS, Beatriz Lucena; COSTA, Rodrigo Rodrigues. Handebol em cadeira de rodas da iniciação ao jogo: proposta de ensino. **Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada**, v. 23, n. 2, p. 271-280, 2022.

SANTOS, Marcelo Danilo *et al.* Análise da ansiedade no halterofilismo paralímpico relacionada ao tape. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 300-304, 2018.

WEBBORN Nick, VAN DE VLIET Peter. Paralympic medicine. **Lancet**, v. 380, p. 65-71, 2012.

WILLICK Stuart *et al.* The epidemiology of injuries at the London 2012 Paralympic Games. **British journal sports medicine**, v. 47, p. 426- 432, 2013.





WORLD PARA POWERLIFTING (WPPO). Disponível em:
<<https://www.paralympic.org/powerlifting>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

Dados do primeiro autor:

Email: jhonatamirand21@gmail.com

Endereço: SHIN EQL 11/13 - Lago Norte, Brasília, DF, 71535-005, Brasil.

Recebido em: 08/11/2024

Aprovado em: 26/12/2024

Como citar este artigo:

ALVES, Jhonata Miranda; COSTA, Rodrigo Rodrigues Gomes. Proposta de ensino-aprendizagem do halterofilismo paralímpico: estudo descritivo propositivo.

Corpoconsciência, v. 29, e.18677, p. 1-12, 2025.

