



CONTEXTO HISTÓRICO, TÉCNICAS, REGRAS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ESGRIMA

Andressa Ferreira da Silva¹
Evellin Nicolly Mautone Neves¹
Raquel Tamara Cardoso Pereira¹
Roberto Moraes Garcia¹
Veridiane Colvara Rickes¹
Nome do Professor Orientador²

RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido na disciplina de lutas e tem como objetivo apresentar a modalidade de esgrima, que é o combate em que são utilizadas armas brancas para atacar e defender. A metodologia utilizada para esta investigação foi uma revisão bibliográfica. Sendo assim, temos indícios deste esporte desde a pré-história, quando era usado para caça e sobrevivência. Após esse período a humanidade passou a usar espadas, mas seu uso era puramente guerreiro. Na idade média, as batalhas ganharam também um aspecto circense entretendo o povo, conhecido como as “justas”. Com a evolução das armas de fogo e da humanidade a esgrima foi abolida para batalhas, passando a ter apenas um aspecto esportivo. A esgrima é gerida pela Federação Internacional de Esgrima e, no Brasil, pela Confederação Brasileira de Esgrima. O esgrimista conta com máscaras, luvas, jaqueta, capacete e protetores corporais, que são equipamentos de segurança, e um equipamento elétrico que acusa quando o corpo do esgrimista é atingido pela ponta ou pela lâmina da arma, assim marcam-se os pontos. A esgrima é dividida entre três tipos de armas: florete, espada e o sabre, cada arma possui sua regra, zona de pontuação e forma de toque, sendo que o florete tem 90 cm, 500 g e com o ele os atletas só pontuam atingindo o tronco do adversário, só há torneio individual. A espada tem 110 cm, 770 g com ela é permitido atingir qualquer parte do corpo do adversário, as disputas podem ser individuais ou por equipes. O sabre tem 88 cm, 500 g e com ele é permitido atingir qualquer parte do adversário da cintura para cima, as disputas podem ser individuais ou por equipes. Os combates são disputados em três tempos de três minutos, dentro de uma área de 14 m de comprimento e 1,50 m de largura. Se houver empate tem um minuto de prorrogação, quem marcar 15 pontos primeiro vence o duelo. Algumas técnicas desta prática são: a guarda, é uma posição que o atirador assume para se defender. A marcha consiste em avançar e recuar. O afundo é um movimento efetuado a partir da guarda e serve para o esgrimista se aproximar rapidamente do adversário, ganhando distância. A parada e a resposta estão inter-relacionadas. Quando o atirador efetua uma parada

¹ Acadêmicos da disciplina de Lutas do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: veri_rickes@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: flaviomariante@hotmail.com

ganha a prioridade para tocar no oponente. Em seguida deve tocá-lo, através da resposta. A prática desta modalidade traz benefícios físicos como, aumento da acuidade visual, flexibilidade, força e resistência nos membros superiores e inferiores, aptidão anaeróbia e aeróbica, equilíbrio e coordenação motora. Melhora também o psicológico como a autoestima, autoconfiança, respeito e disciplina. Conclui-se, a partir destas evidências, que a prática de esgrima beneficia na infância e adolescência para um desenvolvimento de todas as habilidades necessárias na vida adulta, conseqüentemente contribuí para um envelhecimento com saúde e qualidade de vida, diminuindo assim os riscos de diversas patologias e aumento da longevidade.

Palavras-chave: esgrima, esporte, benefício, saúde.