

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Esporte e Lazer - Relato de Experiência

CANOAGEM, UM ESPORTE EM DESENVOLVIMENTO NO BRASIL

João José de Oliveira Cesário¹

Kessiany Ribeiro de Andrade Almeida

Thales Teixeira Bianchi

Introdução: Canoagem Velocidade é um termo utilizado para nomear praticantes de canoas e caiaques praticada em águas calmas com embarcações individuais ou coletivas (CBCa, 2017). É um esporte Olímpico no qual está em processo de crescimento no Brasil, principalmente pelo número de adeptos na modalidade. Esse crescimento pode ser explicado pelos resultados expressivos conquistados por atletas brasileiros recentemente em competições internacionais (NAKAMURA, 2010). O projeto “Canoagem Juventude” busca disponibilizar a modalidade para crianças de 08 a 18 anos, atendendo cerca de 100 alunos da cidade de Muzambinho - MG. Objetivos: Apresentar um relato de experiência e os desafios enfrentados em atuar como treinador neste esporte pouco conhecido no Brasil. Metodologia: A canoagem é um esporte aquático que está em contato com a natureza, apresentando riscos para os praticantes. O processo de ensino-aprendizagem deve ser planejado, para que os alunos possam desenvolver capacidades necessárias para a prática. A metodologia utilizada classifica os alunos de acordo com seu nível de desenvolvimento, e cada nível ressalta determinadas capacidades físicas. No primeiro nível são realizados dois treinos semanais com aulas de adaptação a embarcação e natação que segundo Santana (2003) as técnicas de prevenção a afogamentos e sobrevivência devem estar presentes no ensino da natação. Além dessas atividades realizadas no meio líquido, outras atividades terrestres são realizadas, sempre respeitando o limite de cada aluno e buscando atividades prazerosas tendo em vista que a maioria dos alunos que estão nesta fase são crianças. Segundo Gaya (2000), “o esporte deve ser o meio para se obter aspectos

¹ Contatos dos autores: joajoseoc1997@gmail.com; kessy.ribeiroif@gmail.com; thales.bianchi@muz.ifsuldeminas.edu.br.

formativos e educacionais”. No segundo nível são realizados três treinos semanais, já começa ser implementado os equipamentos específicos da canoagem apresentando as técnicas de remada dentro da embarcação e no ergômetro, controle da embarcação, circuitos de equilíbrio, etc. Esta modalidade requer um controle de oscilações corporais apurado, sendo assim o equilíbrio é de extrema importância para quem se pratica a canoagem velocidade (LEMOS et al. 2009) nesta fase, a ênfase é voltada justamente para o desenvolvimento do equilíbrio. Na terceira fase de ensino aprendizagem são realizados cinco treinos semanais, já preparando os praticantes para o alto rendimento com treinos mais específicos da canoagem: treinos na embarcação, treinos de natação e também treinos terrestres (jogos, musculação, corrida e funcionais), nesta fase os alunos se preparam para o calendário de competições, que através destas eles podem conquistar bolsa atleta, vagas para competições internacionais e convocação para a seleção brasileira. O treinamento é uma atividade sistemática que visa proporcionar alterações morfológicas, metabólicas e funcionais que possibilitem o consequente incremento do rendimento (MOREIRA et al. 2009). Fundamentação Teórica: Quando realizamos uma pesquisa tratando sobre canoagem, fica claro a falta de estudos na área. Muitos destes estudos se referem a biomecânica, fisiologia e bioquímica do esporte e poucos tratando da área pedagógica e da importância da modalidade na sociedade. Alves et al. (2011) apresenta a modalidade como alternativa e promissora, “no que diz respeito à mesmice das academias ou grupos de corridas, a canoagem surge como uma modalidade alternativa, uma vez que sua prática proporciona estímulos para melhorar todos os componentes físicos”. Considerações Finais: A canoagem é um esporte que vem apresentando um grande destaque no âmbito nacional, seja pelos resultados obtidos pelos atletas brasileiros, seja pelo crescente número de participantes. Além disso, é um esporte que desenvolve diversas capacidades físicas em conjuntos, sendo assim é válido qualquer intervenção envolvendo esse esporte, salientando que é possível realizar a iniciação utilizando diversas atividades de variados esportes, assim quando trabalhamos com a canoagem você não se especializa em apenas uma área esportiva.

Palavras-chave: canoagem velocidade; canoagem; esporte em desenvolvimento; ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ALVES, Christiano Robles Rodrigues et al. Prática e ensino de canoagem: uma modalidade alternativa e promissora. **Revista de Cultura e Extensão USP**, v. 6, p. 81-88, 2011.

CBCA. **História**. Disponível em:

<<http://www.canoagem.org.br/pagina/index/nome/historia/id/12>>. Acesso em 20 de abril de 2018.

GAYA, Adroaldo. Sobre o esporte para crianças e jovens. **Movimento**, v. 7, n. 13, 2000.

LEMOS, Luiz Fernando Cuzzo et al. Equilíbrio corporal de atletas da seleção brasileira feminina de canoagem velocidade. **Revista Brasileira de Biomecânica**, v. 10, n. 18, p. 22-28, 2009.

MOREIRA, Alexandre et al. Esforço percebido, estresse e inflamação do trato respiratório superior em atletas de elite de canoagem. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 4, p. 355-363, 2009.

NAKAMURA, Fabio Yuzo; MOREIRA, Alexandre; AOKI, Marcelo Saldanha. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável. **Journal of physical education**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.

SANTANA, Vanessa Helena. **Nadar com segurança**. Editora Manole Ltda, 2003.