Anais do Congresso Espírito-Santense de Educação Física
XV CONESEF – 2018
CEFD – UFES – Vitória – ES – Brasil
ISSN – 2595-5837

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Esporte e Lazer - Pôster

EQUILÍBRIO EM ATLETAS DE INICIAÇÃO À CANOAGEM

Danielle Aparecida Rodrigues dos Santos[1]
Stefanny Batista dos Santos
João José de Oliveira Cesário

Introdução: O equilíbrio é uma das capacidades mais requisitadas na prática da canoagem velocidade e deve ser treinada para que o atleta tenha um bom desempenho na prática. Segundo Böhme (2003) esta capacidade é fundamental para atividades do dia-a-dia e esportivas, sendo um dos componentes da aptidão física relacionados com a saúde e desempenho esportivo. O projeto social "Canoagem Juventude" é realizado no IFSuldeMinas - Muzambinho em uma parceria com a Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa), atendendo cerca de 120 crianças semanalmente com idade entre 08 e 17 anos. Objetivos: Calcular o nível do equilíbrio dinâmico e estático de alunos iniciantes do projeto "Canoagem Juventude". Fundamentação Teórica: Uma das capacidades exigidas dentro do treinamento da canoagem velocidade, é o equilíbrio, podendo ser: equilíbrio estático e dinâmico, em decorrente frequência de oscilações corporais que a prática exige. Contudo, essas oscilações corporais durante a prática devem ser controladas para que os atletas consigam ter um melhor desempenho dentro das embarcações. Na elaboração destes estudos o equilíbrio corporal foi avaliado através de dados cinéticos mensurados por uma plataforma de força AMTI (Advanced Mechanical Technologies, Inc.). Lemos, Siqueira (2011), analisaram uma revisão sistemática da capacidade do equilíbrio quase estático de canoístas, e dentro os artigos revisados constataram a capacidade de equilíbrio em um adolescente de 13 anos que estava iniciando a prática na canoagem, com testes realizados com o pré e pós de sessões de treinos com 30 segundos de duração, em situações de com e sem uso da visão, antes e depois de seis meses. Concluirão que deveriam fazer mais estudo com

[1] Contatos dos autores: dani_rodrigues_dos_santos@hotmail.com; stefannybatista18@hotmail.com; joaojoseoc1997@gmail.com.

número de amostras maiores pelo fato de apresentar somente um participante. Metodologia: A amostra do presente estudo foi composta por 34 crianças de 10 a 12 anos participantes do Projeto Canoagem Juventude do Núcleo IFSULDEMINAS - Muzambinho. O critério de inclusão para participar da pesquisa foi ter idades entre 10 e 12 anos. Os testes foram realizados no Laboratório Integrados de Tecnologia Aplicadas às Ciências da Saúde e do Esporte do Centro de Ciências Aplicada à Saúde e a Educação - CeCAES do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. O Peso foi aferida em balança digital, estatura utilizando o estadiômetro, com o protocolo proposto por Filho (2003), o avaliado descalço, em posição ortostática, encostando calcanhares, nádegas, ombros e parte posterior da cabeça no estadiômetro, o avaliado deverá manter o olhar no horizonte e realizar apneia respiratória. Plataforma de Equilíbrio para avaliar o equilíbrio estático e dinâmico utilizando protocolo de 3 séries de 20 segundos com 10 segundos de descanso de uma série para a outra. A partir da média das 3 séries realizadas, é gerado um resultado no final do teste, onde os escores mais próximos de zero são considerados 3os melhores resultados (GARCIA, 2005). O posicionamento dos pés adotado foi o dedo a 15° e os calcanhares a F8 e F14 respectivamente para a determinação dos equilíbrios. Foi utilizado o nível 1 de estabilidade para o dinâmico. O cálculo do nível do desempenho dos atletas nas avaliações foi realizado por meio análise estatística. Considerações Finais: O equilíbrio, se faz fundamental no desenvolvimento da criança e do adolescente, no qual o aprendizado e o repertório motor amplo dessa capacidade norteará a criança a realizar uma série de movimentos, caracterizando- se por movimentos mais eficientes, agindo de forma hábil, o que implicará nas valências de equilíbrio, coordenação e consciência corporal. Dessa forma, se faz necessário, mais estudos que sejam evidenciados as oscilações corporais em atletas participantes do esporte canoagem, em que a capacidade de equilíbrio possa estar equiparada próxima da realidade do esporte em que pratica, para que assim, tenham parâmetros mais efetivos.

Palavras-chave: Canoagem, Equilíbrio estático, Equilíbrio dinâmico, atletas

REFERÊNCIAS

BÖHME, Maria Tereza Silveira. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasilia, v. 11, n. 3, p.97-104, jul. 2003.

FILHO, J.F. A *Prática da Avaliação Física*. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2003.

GARCIA M.,C. **Avaliação quantitativa da estabilidade postural dinâmica em pacientes com lesão do ligamento cruzado anterior do joelho, utilizando o sistema stability biodex**. 2005. 50f. Dissertação de Mestrado apresentado à Universidade Federal de São Paulo.

LEMOS, Luiz Fernando Cuozzo et al. Investigação do equilíbrio estático em praticantes de canoagem velocidade. In: **Anais eletrônicos do XII Congresso Brasileiro de Biomecânica**. Rio Claro: UNESP. 2011.