

PRÁTICA E ENSINO DE CANOAGEM: UMA MODALIDADE ALTERNATIVA E PROMISSORA

PRACTICE AND TEACHING OF CANOEING: AN ALTERNATIVE AND PROMISING MODALITY

Christiano Robles Rodrigues Alves, **Christian Klausener, *Eduardo Fonseca do Nascimento, ****Maria Tereza Silveira Böhme*

RESUMO

Diante da importância do treinamento físico para a saúde, a canoagem surge como uma estratégia diferente para despertar o interesse de crianças e adolescentes. Apresentamos aqui um trabalho de extensão universitária que implantou e desenvolveu um programa de canoagem, incluindo o caiaque pólo, no Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo, para atender não apenas os jovens da própria universidade, mas também da comunidade externa. A adesão dos alunos aos cursos foi alta. Além disso, desenvolvemos duas importantes ferramentas teóricas durante esse projeto: as tabelas de periodização de treinos e uma apostila sobre caiaque pólo. Ambas serviram como elementos facilitadores na gestão das aulas e poderão ser utilizadas por outros profissionais da área. A canoagem é uma modalidade esportiva que apresenta potencial de crescimento no Brasil. Portanto, trabalhos de extensão como esse são essenciais para o seu desenvolvimento no país.

Palavras-chave: Canoagem. Exercício físico. Saúde.

ABSTRACT

Given the importance of physical training for health, canoeing emerges as a different strategy to attract the interest of children and adolescents. Here, we present a research on the nature of culture and extension activities that has introduced and developed a program of canoeing, including the canoe pole, at Center of Sports Practice of University of São Paulo to meet university students and external community. The adherence of subjects on courses was high. Additionally, we developed two important academic tools during this project: tables of training periodization and a manuscript about the canoe polo. Both served in the management of classes and can be used by other professionals. Canoeing is a sport that has growth potential in Brazil. Thus, extension works, such as this work, are essential for their development in the country.

Key words: Canoeing. Physical exercise. Health.

* Bacharelado em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP), aluno de iniciação científica do Laboratório de Nutrição e Metabolismo Aplicado à Atividade Motora da EEFE-USP – Av. Prof. Mello Moraes, 65 – 05508-030 – São Paulo - SP - e-mail: christiano.alves@usp.br. ** Professor de Canoagem do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (CEPEUSP). *** Bacharel em Educação Física pela EEFE-USP. **** Doutora em Ciências do Esporte, livre docente em Treinamento Esportivo pela USP e professora titular do Departamento de Esporte da EEFE-USP.

INTRODUÇÃO

A literatura tem demonstrado constantemente que a prática regular de exercícios físicos é capaz de causar benéficas adaptações morfológicas [5; 6], hemodinâmicas [10] e cognitivas [7, 3] no organismo humano, podendo até mesmo atenuar uma série de doenças crônico-degenerativas – por exemplo, diabetes e hipertensão arterial – e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida [12]. Corroborando com esses dados, a carência de atividade física é uma das principais causas do alarmante aumento da obesidade mundial, inclusive em crianças e adolescentes [11]. Além disso, o treinamento físico é considerado um componente fundamental para o desenvolvimento motor, social e cognitivo de crianças [4].

Diante do exposto, é notável o amplo surgimento de grupos de treinamento físico e de programas educacionais que objetivam conscientizar a população da importância do treinamento físico para a saúde. Contudo, tais grupos e programas parecem não atingir os mais jovens, sendo a falta de motivação para realizar exercícios um dos relatos comumente observados. Para tanto, fazem-se necessárias estratégias que despertem o interesse de crianças e adolescentes pelo treinamento físico e, de preferência, realizado em contato com a natureza.

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 que são considerados pelo *American College of Medicine and Science in Sports* [1] essenciais para a saúde, tais como capacidade cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e a composição corporal. Adicionalmente, essa modalidade pode ser interessante para abordar diferentes públicos e gostos, visto que oferece uma variedade de atividades que abrangem desde a canoagem em águas calmas, onde barcos que exigem muita concentração e equilíbrio são utilizados, até o caiaque pólo, que apresenta muitas manobras e competição entre equipes.

A respeito do caiaque pólo, é uma atividade atrativa com bola que surgiu há mais de 35 anos na Inglaterra e foi difundida pelo continente europeu, além de outros países pelo mundo [2]. Segundo a *International Canoe Federation* [8], uma partida oficial é disputada entre duas equipes de cinco jogadores em uma

quadra na água durante dois tempos de dez minutos. O objetivo é arremessar a bola dentro do gol adversário que fica suspenso a 2 metros de altura da água. No Brasil ele ainda foi pouco disseminado e, portanto, apresenta grande potencial de crescimento.

Considerando todos os dados acima descritos, o objetivo desse trabalho de extensão universitária foi implantar e desenvolver um programa de canoagem, incluindo o caiaque pólo, na Raia Olímpica do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (CEPEUSP) para atender não apenas os jovens da própria universidade, mas também da comunidade externa.

MATERIAIS E MÉTODOS

LOCAL, EQUIPE PEDAGÓGICA, DURAÇÃO E ESTRUTURA DOS CURSOS

O estudo foi integralmente conduzido nas dependências da Raia Olímpica do CEPEUSP entre os anos de 2008 e 2010. A equipe pedagógica foi composta por um coordenador docente da Escola de Educação Física e Esporte, um professor e técnico em canoagem do CEPEUSP e por dois estagiários, sendo esses últimos graduandos em bacharelado em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP) e bolsistas do programa Aprender com Cultura e Extensão da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da USP durante o período de estágio.

No decorrer desse estudo foram realizados 14 cursos de canoagem, sendo seis de iniciação em caiaque pólo para alunos com mais de 16 anos de idade (incluindo universitários), seis de iniciação em canoagem para crianças e adolescentes entre 8 e 16 anos de idade e dois de aperfeiçoamento em canoagem para crianças e adolescentes entre 8 e 16 anos de idade. Foram realizados cursos semestrais com duas aulas semanais de uma hora cada e cursos intensivos durante as férias escolares de verão (janeiro) e de inverno (julho) com quatro aulas semanais de uma hora e meia cada. A “Figura 1” (ver Anexo) demonstra a distribuição dos cursos durante esse período de três anos.

As primeiras aulas de cada curso foram teóricas, ministradas com auxílio de vídeos e imagens e compostas pela apresentação do histórico, das diferentes modalidades e da atual prática de canoagem no mundo. Apresentamos o local e os materiais – por

exemplo, caiaques, remos e coletes – para cada turma, ressaltando os cuidados necessários para a utilização desses e, antes de qualquer aula prática na raia, foram realizados testes de natação (nadar 100 metros sem parar) para avaliar se os alunos de fato conseguiam nadar, sendo tal habilidade pré-requisito para realizar qualquer um dos cursos. Posteriormente, ocorreram as diversas aulas práticas de cada curso específico com os mais diversos objetivos como, por exemplo, desenvolver equilíbrio nos caiaques e adquirir novas técnicas de manobras e controle de embarcações.

IMPLANTAÇÃO DO CAIAQUE PÓLO NA RAIÁ OLÍMPICA

A fim de viabilizar parte da aplicação do projeto, realizamos uma parceria com a seleção paulista de caiaque pólo. Com o auxílio dos funcionários do CEPEUSP, construímos na Raia Olímpica uma quadra de caiaque pólo com medidas oficiais que passou a ser utilizada para os treinamentos da seleção paulista dessa modalidade. Em contrapartida, os atletas auxiliaram nesses cursos, transmitindo para o professor e os estagiários os conhecimentos técnico-táticos específicos da modalidade. Além disso, no período que antecedia o Campeonato Mundial de Caiaque Pólo de 2010, que ocorreu em Milão, na Itália, a seleção brasileira passou uma semana treinando na Raia Olímpica, permitindo que nossa equipe observasse e filmasse tais treinos para posterior análise das técnicas e táticas do jogo.

DESENVOLVIMENTO DE MATERIAIS TEÓRICOS

Tendo em vista a escassez de material didático, foi necessário planejar mais amplamente as aulas, além de sintetizar todo o conhecimento adquirido para o aprimoramento dos próximos cursos. Portanto, para o planejamento e periodização das aulas, utilizamos planilhas desenvolvidas pela própria equipe com auxílio de um programa de planilha eletrônica. Além disso, diante da escassez de materiais teóricos sobre caiaque pólo no Brasil, elaboramos uma apostila contendo desde o histórico e as regras básicas de uma partida até a aplicação de treinamentos para os alunos e atletas.

RESULTADOS

Os dados quantitativos dos cursos práticos ministrados durante os três anos estão expressos na “Tabela 1” (ver Anexo). A aderência dos alunos a cada curso foi

alta e, mesmo que um número limite de inscrições não tenha sido divulgado, em alguns cursos de iniciação ficamos perto de um limite de alunos (~10) que permitisse ao professor ministrar a aula com qualidade e segurança. A “Figura 2” (Ver Anexo) demonstra os alunos dos cursos de férias de verão.

A quadra de caiaque pólo construída na Raia Olímpica e utilizada nos treinos da seleção paulista de caiaque pólo, bem como nas aulas de iniciação à modalidade, está ilustrada na “Figura 3” (ver Anexo).

A apostila sobre caiaque pólo construída pelo nosso grupo pode ser acessada através da página eletrônica do CEPEUSP, <www.cepe.usp.br>.

DISCUSSÃO

O objetivo desse trabalho de extensão universitária foi desenvolver um programa de canoagem na Raia Olímpica do CEPEUSP para motivar jovens a praticarem exercícios físicos regularmente. Buscando mais do que as aulas de canoagem já oferecidas regularmente pelo CEPEUSP para alunos da USP, o propósito do nosso programa foi atingir também jovens da comunidade externa à USP, além de implantar uma atividade nova no local, o caiaque pólo.

A canoagem é uma modalidade muito antiga, a qual diversos países apresentam uma tradição em sua prática. Entretanto, importantes fatores contribuem para isso como, por exemplo, infraestrutura adequada, apoio das autoridades e trabalhos de extensão da modalidade [9]. De acordo com Nascimento (2010), essas atitudes ajudam a criar prestígio, melhorar a qualidade do esporte e a consciência dos praticantes. Aqui no Brasil não vemos essa tradição, provavelmente pela ausência dos fatores citados acima. Contudo, ao utilizar o espaço da Raia Olímpica da USP, como a “infraestrutura adequada”, o programa Aprender com Cultura e Extensão da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da USP como “apoio das autoridades” e o oferecimento de cursos à comunidade como “trabalhos de extensão da modalidade”, obtivemos uma grande procura e adesão de alunos. Isso sugere que esses pilares necessitam de fortalecimento para que a modalidade de fato consiga ser desenvolvida. Embora o nosso programa tenha apresentado ímpeto para tal, ainda estamos muito longe da massificação da canoagem no país.

Embora não avaliado por nosso grupo, é possível

especular também que os cursos conduzidos nesse trabalho tenham contribuído significativamente para o desenvolvimento de domínios físicos, motores e sociais. Além disso, as aulas serviam como estratégia importante na formação de um cidadão devido à necessidade de cuidar dos materiais, de cooperar com os outros alunos e, principalmente, pelo contato e respeito à natureza.

Além das aulas práticas, ocorreram duas importantes produções teóricas durante o desenvolvimento desse projeto, sendo elas as tabelas de periodização e a apostila sobre caiaque pólo. Ambas serviram como elementos facilitadores na gestão das aulas. No entanto, o mais interessante é que esse material pode ser utilizado novamente por outros profissionais da área, facilitando a aplicação de futuras aulas e/ou treinamentos.

Como limitação, nosso trabalho não foi capaz de se expandir a ponto de permitir que os alunos continuassem livremente a prática. Ou seja, embora tenhamos estrutura física e potencial para tal, maiores divulgações da modalidade e investimento em materiais e profissionais seriam necessários. É necessário extrapolar o programa para ambientes externos à universidade – por exemplo, lagos ou represas. Entretanto, é inegável que isso demanda processos burocráticos e de segurança maiores do que os enfrentados pelo nosso grupo.

Em suma, a canoagem, incluindo o caiaque pólo, é uma modalidade esportiva que apresenta grande potencial de crescimento no Brasil. Portanto, trabalhos de extensão como esse são essenciais para o seu desenvolvimento e firmamento no país. Além disso, elaborar diferentes materiais teóricos é fundamental para que futuras intervenções práticas possam se basear e usufruir de experiências prévias.

CONCLUSÃO

Considerando os diversos benefícios do treinamento físico e baseados na necessidade de motivação para sua prática, acreditamos que nosso programa tenha sido efetivo ao servir como possibilidade de esporte alternativo dentro da cidade de São Paulo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 8. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
- [2] BEASLEY, I. **Canoe polo: basic skills and tactics**. 3. ed. Camberwell, Victoria: Stern Turn Publishing, 2008.
- [3] CASSILHAS, R. C. et al. The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p.1401-1407, 2007.
- [4] GALLAHUE, D. L.; DONNELLY, F. C. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- [5] GUADALUPE-GRAU, A. et al. Exercise and Bone Mass in Adults. **Sports Medicine**, v. 39, n. 6, p. 439-468, 2009.
- [6] HAKKINEN, K. et al. Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. **European Journal of Applied Physiology**, v. 89, n. 1, p. 42-52, 2003.
- [7] HILLMAN, C. H.; ERICKSON, K. I.; KRAMER, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 9, n. 1, p. 58-65, 2008.
- [8] INTERNATIONAL CANOE FEDERATION. **Canoe Polo Competition Rules**. Lausanne: ICF, 2011. Disponível em: <www.canoeicf.com>. Acesso em: 15 mai. 2011.
- [9] NASCIMENTO, E. F. **Formação de professores e educação ambiental nas práticas de atividades físicas de aventura na natureza**. 2010. 27p. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.
- [10] NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. **Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata**. 3. ed. Barueri: Manole, 2010.
- [11] STYNE, D. M. Obesity in childhood: what's activity got to do with it? **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 81, n. 2, p. 337-338, 2005.
- [12] VAISBERG, M.; ROSA, L. F. B. P. C.; MELLO, M. T. **O exercício como terapia na prática médica**. 1. ed. São Paulo: Artes Médicas, 2005.

AGRADECIMENTOS

A todos os alunos e amigos que contribuíram ou contribuem para o desenvolvimento da canoagem na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo.

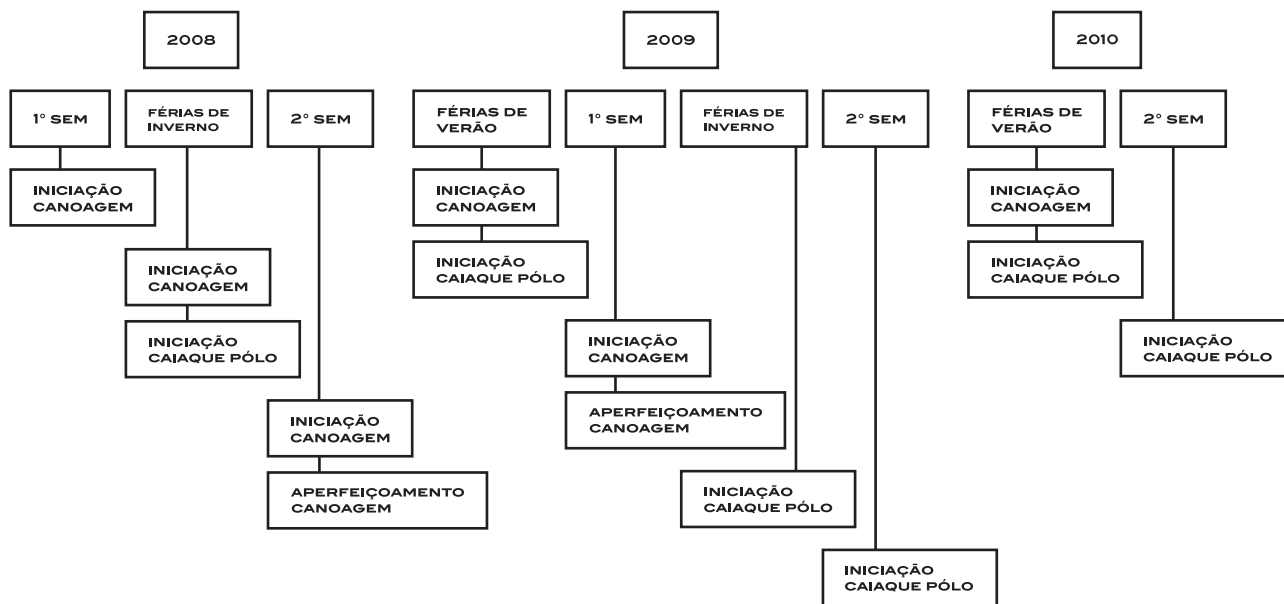
ANEXO

TABELA 1

CURSOS	N. DE ALUNOS MATRICULADOS	N. DE DESISTÊNCIAS	N. DE AULAS MINISTRADAS
Iniciação em CP (n = 6)	49,0	7,0	88,0
Média para cada curso de CP	8,1 ± 2,5	1,6 ± 0,9	14,6 ± 6,2
Iniciação em canoagem (n = 6)	34,0	5,0	96,0
Média para cada curso de canoagem	5,6 ± 1,8	0,8 ± 0,9	16,0 ± 7,5
Aperfeiçoamento (n = 2)	6,0	0,0	48,0
Média para cada curso de aperfeiçoamento	3,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0	24,0 ± 0,0
Total (n = 14)	89,0	12,0	232,0
Média total por curso	6,3 ± 2,7	0,7 ± 0,9	16,5 ± 7,1

Dados quantitativos dos cursos. Dados das médias expressos em média ± desvio padrão. CP = caiaque pólo

FIGURA 1



Linha do tempo dos cursos oferecidos

FIGURA 2



Alunos dos cursos de férias de verão

FIGURA 3



Quadra de caiaque pólo na Raia Olímpica