

FACULDADE JANGADA

**PROPOSTA METODOLÓGICA DE INICIAÇÃO A CANOAGEM PARA CRIANÇAS
E ADOLESCENTES**

**JARAGUÁ DO SUL
2008**

**DIEGO PEITER
MARCIANO DOS SANTOS**

**PROPOSTA METODOLÓGICA DE INICIAÇÃO A CANOAGEM PARA CRIANÇAS
E ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Diretoria Acadêmica
da Faculdade Jangada, referente ao
Curso de Bacharelado em Educação
Física.
Orientação: Prof. Ms. Simone Oelke

**JARAGUÁ DO SUL
2008**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Nome dos autores: Marciano dos Santos & Diego Peiter

Título e subtítulo: Proposta metodológica de iniciação a canoagem para crianças e adolescentes

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso

Objetivo: Curso de Graduação

Nome da Instituição: FACULDADE JANGADA

Data da Aprovação:

Prof. _____

Assinatura: _____

Instituição: _____

Prof. _____

Assinatura: _____

Instituição: _____

Prof. _____

Assinatura: _____

Instituição: _____

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, esposa filhos e amigos, a nossa professora orientadora Profa. MS. **Simone Adriana Oelke**, que nos deram apoio para conseguirmos subir esse importante degrau do conhecimento; Agradecemos e pedimos a “Deus” que nos ilumine para que os conhecimentos adquiridos sejam empregados com sabedoria para a transformação de um mundo melhor e mais justo, de pessoas equilibradas e com hábitos saudáveis.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em especial á professora; **MARIA APARECIDA CORAZZA**, diretora acadêmica da faculdade jangada, pelo esforço em proporcionar educação de qualidade aos acadêmicos. Além de todos os outros professores: **Ademar Antonio Saganski, Airton Luiz Schiochet, Anderson Bortolini, Arthur Alfredo Schemmer, Carlos Alberto Da Silva, Célia Guimarães Perini, Christiano Goulart Machado, Fabiane Jussara Karsten, Fausto José Steinwandter, Fernanda Piasecki, Gilmar De Oliveira, Glauco Jalmeý Behrens, Ivanildo De Souza Pinto, Lúgia Emmendöerfer, Lucieli Cambri, Manzerine Pedro Da Cunha, Marcos Henrique Nogueira Albino, Maria Isabel Arschér, Mauren Da Silva Salin, Michele De Souza, Milton César Mateus, Sidnei Marcelo Lopes, Simone Adriana Oelke, Thaís Danna Virlei Kunz, Clovis Duarte, Kleber Rangel Correa Junior, Luiz Carlos Rodrigues da Silva, Kevin Daniel dos Santos Leyser**, que de alguma forma contribuirão para minha formação acadêmica e pessoal como ser humano.

RESUMO

Título: Proposta metodológica de iniciação a canoagem para crianças e adolescentes.

Autores: Marciano dos Santos e Diego Peiter

Orientadora: Profa. MS. Simone Adriana Oelke

A necessidade de aprender um esporte está vinculada a busca de uma melhor qualidade de vida, mas de acordo com as tendências que o mundo atual impõe e o estilo de vida das pessoas, necessita-se de métodos sistematizados que possibilitem essa melhoria através do esporte. A canoagem é uma forma de entretenimento que incorpora esporte e natureza, e também possibilita a manutenção e a ampliação de algumas qualidades físicas fundamentais. Compartilhando destas vivências, elaborou-se uma proposta metodológica para a iniciação a canoagem, capaz de incorporar capacidades de aprendizado, abrangendo a iniciação para crianças e adolescentes. Este estudo se justifica devido aos pesquisadores já trabalhar com a iniciação da canoagem com crianças e adolescentes e, pretendem com as experiências adquiridas, juntamente com esta pesquisa bibliográfica, apresentar uma proposta de iniciação da canoagem, visando introduzir o praticante sem a preocupação do aprendizado especializado. Considera-se que a prática esportiva deve ser voluntária, estimulada e progressiva, mas que acima de tudo, respeitar a individualidade de cada ser. Para um melhor aprendizado utilizou-se a seguinte proposta: exercícios pedagógicos para manuseio e utilização dos equipamentos, exercícios pedagógicos para trabalhar fatores psicológicos do iniciante, exercícios pedagógicos para trabalhar a segurança dentro e fora da água e, exercícios pedagógicos para trabalhar a adaptação dentro e fora da água. Por meio da motivação trabalhar as emoções, medos, prazeres e demais sentimentos ligados a fatores psicológicos e sócio-afetivos, onde o iniciante pode sentir a sensação que ele terá quando for realizar a atividade de canoagem na natureza. Sentir-se seguro ao praticar qualquer modalidade é um fator importante para a continuidade dentro deste esporte. A utilização de coletes salva vidas, materiais para prática em bom estado, e profissionais qualificados garantem tornar a prática da canoagem prazerosa e emocionante ao praticante, e contribui certamente, ao sucesso de qualquer modalidade esportiva. O objetivo principal da canoagem é a aproximação do homem com a natureza favorecendo a compreensão da sua grandiosidade e, conseqüentemente, o respeito à mesma, transformando-os em agentes multiplicadores dessas ações. Isso implica na manutenção de hábitos saudáveis de vida, assim como a prática em outras atividades físicas complementares, que manterão seus níveis de desenvolvimento físico-motor. Desenvolver uma proposta de iniciação a canoagem é um grande desafio, seja para iniciantes ou para indivíduos com certa experiência. Por ser uma modalidade esportiva pouco divulgada e de recente difusão no Brasil, ainda não é de fácil acesso para a maioria da população. No entanto, acredita-se que este estudo possa contribuir com outras pesquisas nesse segmento esportivo, para que então a canoagem possa ser mais bem divulgada e praticada por um grande número de pessoas.

Palavras Chaves: Canoagem; Iniciação Esportiva; Esporte da Natureza; Adolescente; Criança

ABSTRACT

The necessity to learn a sport is tied to the search of one better quality of life, but in accordance with the trends that the current world imposes and the style of life of the people, it is needed systemize methods that make possible this improvement through the sport. The canoeing is an entertainment form that incorporates sport and nature and also makes possible the maintenance and the magnifying of some basic physical qualities. Sharing these experiences, drafted-if a methodological proposal for the initiation of the canoeing, capable to incorporate learning capacities, enclosing the initiation for children and teenages. This study is justified due to the researchers already working with the initiation of canoeing with children and adolescents and they intend with the acquired experiences, together with this bibliographical research, to present a proposal of initiation to the canoeing, searching to introduce the practitioner without the concern of the specialized learning. Considers that the sports practice should be voluntary, stimulated and progressive, but above all, that should be respected the individuality of each human being. For a better learning used-if the following proposal: teaching exercises for handling and use of equipment, pedagogical exercises to work the psychological factor of the beginning one, teaching exercises to work the security and the adaptation within and outside the water. By means of motivating works-if the emotions, fears, pleasure and other feelings related to psychological and socio-affective factors, simulating the vibes that he will feel when he practice canoeing in nature. Feel-insurance to practice any modality is an important factor for the continuity within this sport The use of life-jackets, equipment in good condition and qualified professionals, make the canoeing pleasurable and exciting, and contributes, certainly, for the success of any kind of sport. The main objective of canoeing is the approximation of man with nature favoring the understanding of the grandiosity and, consequently, the respect for the same. This implies the maintenance of healthy living habits, as well as the practice of other physical activities complementary, that will maintain their levels of physical development. Develop a proposal to initiation of the canoeing is a great challenge, both for beginners as for individuals with some experience. As a modality sports little disclosed and recent dissemination in Brazil, it is not accessible to the majority of the population. However, this study can contribute with other researches in this segment sportive, and then the canoeing can better be divulged and be practised by a great number of people.

Keywords: Canoeing, Sports initiation, Sports in the Nature; Teenage, Children

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA	9
1.2 OBJETIVO DO ESTUDO	14
1.2.1 Objetivo Geral	14
1.2.2 Objetivo específico	14
1.3 QUESTÃO NORTEADORA	14
1.4 DEFINIÇÃO DE TERMOS	15
2 REVISÃO DE LITERATURA	16
2.1 O DESENVOLVIMENTO HUMANO	17
2.1.1 Dimensão Psicomotora	18
2.1.2 Dimensão Cognitiva	20
2.1.3 Dimensão Afetivo-Social	23
2.2. INICIAÇÃO ESPORTIVA	27
2.1.1 Motivação para praticar esportes	38
2.2 ESPORTES DA NATUREZA	41
2.2.1 Canoagem	42
2.2.2 Classificação de canoagem	44
2.2.3 Metodologia do ensino da canoagem	46
2.2.3.1 Seqüência pedagógica da iniciação a canoagem	48
2.2.3.1.1 Proposta metodológica para manuseio e utilização dos equipamentos	49
-----	49

2.2.3.1.2 Proposta metodológica para trabalhar o fator psicológico do iniciante-----	
-----	55
2.2.3.1.3 Proposta metodológica para trabalhar a segurança dentro e fora da água---	
-----	60
2.2.3.1.4 Proposta metodológica para trabalhar a adaptação dentro e fora da água---	
-----	63
2.4 SALVAMENTO-----	66
2.4.1 Equipamentos de segurança e resgate-----	68
2.4.2 Técnicas de salvamento-----	71
2.4.3 Primeiros socorros-----	73
2.4.3.1 Procedimentos de resgate da vítima dentro da água-----	74
2.4.3.2 Primeiros socorros em afogamento-----	75
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS-----	78
REFERÊNCIAS-----	80

1 INTRODUÇÃO

1.1 O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA

O Brasil tem um grande potencial para a prática de esportes náuticos, com uma grande extensão litorânea e a maior reserva de água doce do mundo, com muitas florestas e suas belezas naturais, isso possibilita a prática de esporte e contemplação da natureza, em especial a canoagem, por se tratar de uma embarcação não motorizada, evitando assim poluir o meio ambiente com o lançamento de agentes poluentes.

Criança e adolescentes em idade escolar tem em seu currículo disciplinas que abordam questões ambientais. A canoagem pode ser utilizada como um reforço nas disciplinas que abordam meio ambiente e preservação ecológica através da inserção da criança na prática da canoagem possibilitando que ela vivencie e contemple as belezas do rio e perceba por si os problemas que o rio enfrenta com a poluição causada pela ação do homem. A criança tendo essa vivência aliada a prática de esporte poderá se desenvolver melhor fisicamente e moralmente conscientizando-se da importância da preservação ambiental.

Campanha de coleta de lixo realizada nos rios com a participação de crianças inseridas na canoagem, poderá despertar o interesse da mídia disseminando assim a canoagem na comunidade tornando-a mais conhecida e conseqüentemente mais utilizada como esporte ou lazer.

A origem da Canoagem é muito antiga. Segundo (CUATTRIM 2002) existem relatos de arqueólogos que encontraram embarcações datadas de 4000 anos a.C,

próximo ao rio Eufrates no continente Asiático. A embarcação utilizando remo com pás duplas surgiu, pela necessidade dos esquimós se locomoverem pelas águas geladas do círculo polar ártico; já os índios Norte-americanos utilizavam-se destas embarcações na pesca e na caça como transporte de seus utensílios pelas águas (LEMOS; PRANKE; TEIXEIRA, 2008, p. 19).

Com o desenvolvimento tecnológico a canoagem se modernizou e tornou-se um esporte olímpico, aparecendo nas olimpíadas de Berlim em 1936. Com isso, os países desenvolveram métodos específicos e embarcações modernas para que a canoagem fosse cada vez mais competitiva (KRONHARDT, 2002).

No Brasil, segundo a CBCa - Confederação Brasileira de Canoagem (2008) existem as seguintes modalidades: Canoagem Descida, praticada em rios com bastante desnível; Rafting, praticado em rios com alto volume de água com corredeiras fortes; Canoagem Maratona, realizada com percurso mínimo de 20 km praticado em rios de corredeiras, ou água parada; Canoagem na Onda, que consiste em realizar manobras semelhantes ao surf utilizando uma embarcação controlada por um remo; Canoagem Oceânica, que realiza um percurso em zona marítima utilizando carta marítima; Canoagem Rodeio, que realiza manobras extraordinárias em corredeiras; Canoagem Caiaque Pólo, executada em piscinas com dois times formados por 5 atletas cada um, onde o objetivo é fazer gol na goleira do adversário; Canoagem Adaptada, executada por pessoas portadoras de necessidades especiais (PNE) como deficiência física, auditiva, mental, visual ou múltipla; Canoagem Slalon, praticado em corredeiras podendo ser em pistas artificiais ou naturais, onde o atleta deverá realizar uma trajetória transpassando os obstáculos sem tocá-los; Canoagem Velocidade, que consiste em realizar um percurso em água parada em um menor

tempo. Das modalidades apresentadas a canoagens Velocidade e Slalom são olímpicas. A canoagem também está inserida na prática de esportes da natureza.

Duarte (2006) explica que o Rafting, que é uma modalidade da canoagem segundo a CBCa (2008), é praticado no mundo inteiro em rios que possuem corredeiras, como forma de lazer e aventura ou como forma de competição. Neste sentido, Marinho e Bruhns (2006) comentam que a prática de esportes de aventura na natureza denominada com a sigla de (AFAN), proporciona aos participantes momentos prazerosos, com perigo imaginário e risco controlado através da tecnologia.

Sendo a canoagem um esporte em expansão e tornando-se atrativa do ponto de vista ecológico e do turismo. O aumento pela procura da prática de esportes na natureza praticados em ambientes controlados ou não controlados, mobilizou profissionais das áreas de Educação física, turismo, Biologia e Engenharia Florestal, a realizar um estudo de impacto ambiental sobre a prática da (AFAN). Os possíveis impactos negativos envolvendo a canoagem foram os seguintes; Poluição: barulho, lixo, distúrbios e alteração da fauna, possíveis quebras de pequenos pedaços de rocha em corredeiras através de choque com o caiaque, Interferência social e cultural em comunidades próximas envolvidas. A prática da canoagem na natureza foi considerada pelos pesquisadores de baixo impacto negativo (BAHIA, 2008).

Para Nascimento (2000) existem alguns fatores que devem ser observados quando a criança iniciar em uma modalidade esportiva, entre eles estão os estágios do desenvolvimento motor, que permitem uma prática segura na adaptação ao meio esportivo. A melhor idade para iniciação esportiva, segundo Weineck (1999, p. 109), é por volta dos 10 anos onde o aprendizado já pode ser mais especializado devido ao domínio que a criança tem sobre seu corpo. No entanto, deve-se ainda

considerar que nesta idade existe a dificuldade em realizar alguns movimentos com maior grau de complexidade, e isso pode gerar sentimentos de incompetência ou impotência, levando a desmotivação ou abandono da prática esportiva.

Oliveira, Campos e Ramos citados por (LUCATO,2000) entendem por iniciação esportiva o processo de ensino-aprendizagem, onde o indivíduo aprende técnicas básicas de várias modalidades esportivas, onde os conhecimentos e habilidades adquiridas complementam-se.

Lemos, Pranke e Teixeira (2008) comentam que a canoagem não deve ser iniciada com crianças muito jovens. Em seu estudo realizado com crianças de 12 a 16 anos especializadas em canoagem velocidade, o autor aponta aspectos que devem fazer parte da iniciação, como a segurança na prática, manuseio de materiais, adaptação ao meio líquido e fatores psicológicos. Com relação ao treinamento de crianças e jovens, Koslowski, Lemos e Lima (2006) consideram que não existe uma idade exata para iniciar na canoagem desde que, seja de uma forma lúdica, respeitando suas capacidades físicas, e proporcionando a criança momentos onde ela possa desenvolver a confiança e habilidades necessárias para que consiga dentro da modalidade ter um aprendizado progressivo. Aspectos relacionados à segurança devem sempre ser colocados em primeiro plano, pois, experiências desastrosas envolvendo água, podem causar traumas e afastar a criança para sempre da canoagem.

De mesmo ponto de vista, Costa (2000, p.10) sugere que para praticar esportes da natureza deve utilizar a ludicidade, pois;

“trata-se, hoje, de uma aventura de sentido lúdico, uma vez que a atitude dos sujeitos que vivem a aventura no esporte é tomada por um risco calculado, no qual ousam a jogar a si mesmo com a confiança do domínio cada vez da técnica e da segurança propiciada pela tecnologia. Manifestam uma audácia para poder desencadear esse risco, uma transgressão de limites possíveis, autorizada pela confiança de ser capaz de fazer (lançar-

se no espaço, na profundidade, na imersão, na luta contra obstáculos da natureza) associada a um excitante e reconfortante prazer de realização, de tê-lo feito com muita competência.”

Diante do escasso material bibliográfico referente à iniciação a canoagem, este estudo pretende apresentar uma proposta metodológica para a iniciação á canoagem para crianças e adolescentes, sem objetivar o rendimento, apresentando assim, uma proposta que vá ao encontro das necessidades dos indivíduos que procuram a canoagem como forma de lazer e aventura, onde possam desfrutar de momentos prazerosos em contato com a natureza, através de experiências de tranqüilidade e paz, que os esportes da natureza proporcionam, sentindo-se parte dessa natureza (MARINHO; BRUHNS, 2006).

Neste sentido, Rose Junior et al (2002) comentam que atividades físicas educativas, têm como princípios respeitar as limitações de seus praticantes ao mesmo tempo em que estimula o desenvolvimento de suas potencialidades.

Um dos fatores que justifica o presente estudo, é que os pesquisadores trabalham na iniciação da canoagem com crianças e adolescentes, e pretendem com as experiências adquiridas, juntamente com pesquisa bibliográfica, apresentar uma proposta metodológica de iniciação á canoagem, visando introduzir o praticante no esporte sem a preocupação do aprendizado especializado. O iniciante terá um conhecimento geral sobre a canoagem para que ele possa, como forma de lazer, manusear qualquer tipo de material e embarcação em todos os tipos de águas.

1.5 OBJETIVO DO ESTUDO

1.2.1 Objetivo Geral

Apresentar uma proposta metodológica de iniciação a canoagem para crianças e adolescentes na faixa etária de 10 a 16 anos.

1.2.2 Objetivos específicos

- Pesquisar sobre os métodos de iniciação á canoagem;
- Propor metodologia para a iniciação da canoagem.

1.6 QUESTÃO NORTEADORA

Quais são os procedimentos pedagógicos para a iniciação da canoagem?

1.7 DEFINIÇÃO DE TERMOS

Adolescentes: Fase da vida humana que sucede a infância mais ou menos dos 13 aos 20 anos (RIOS, 1999, p.84).

Canoagem: Termo utilizado para designar o esporte praticado em canoas, caiaques e wave-skis, indistintamente, em mar, rio, lago, águas calmas ou agitadas (CBCa, 2008).

Crianças: ser humano no começo da vida (RIOS, 1999, p.199).

Desporto: Assume um papel formativo e adaptado às circunstancia próprias de expressão individual no meio esportivo (MELHEM 2004, p 32).

Esporte da natureza: Conjunto de modalidades com regulamentos, realizado na natureza e assentado na proeza física, em que níveis variáveis de seriedade e ludicidade, cooperação e competição, amadorismo e profissionalismo, que intervêm simultaneamente, variando de acordo com a especificidade da atividade. Tal

definição diz respeito, portanto, ao fenômeno social mais geral e não se restringe a técnica corporal (DIAS, 2007).

Iniciação esportiva: está voltada para a aprendizagem esportiva com base na movimentação técnica específica de algum desporto (ROCHEFORT, 1998).

Metodologia: Conjunto de procedimentos, regras e técnicas em que se baseia determinada disciplina (XIMENES, 2000).

Motivação: Necessidade ou desejo; que leva a pessoa a fazer algo que satisfaça esse desejo ou necessidade (HUNTER, 1982).

2 REVISÃO DE LITERATURA

Para melhor compreensão da proposta de iniciação a canoagem, a revisão que segue foi dividida nas seguintes partes: o desenvolvimento humano, iniciação esportiva e esportes da natureza. O desenvolvimento humano descreve a progressão do homem com seu meio e suas competências motoras (dimensão psicomotora), a progressão psicológica (dimensão cognitiva), e convívio com o mundo externo (dimensão afetivo-social).

Na iniciação esportiva foram abordados temas que vão desde o início do aprendizado de uma modalidade esportiva, até a prática consciente de um desporto. Todo desporto deve ter acima de tudo uma motivação para a busca de novos objetivos. Desde o início, é de grande importância manter os praticantes focados em conseguir novas metas.

E na seqüência, será descrito o esporte de natureza que vêm tendo um crescimento promissor nos últimos anos. São modalidades, em sua grande maioria, em desenvolvimento, mas, com um vasto campo de trabalho para sua progressão. É nos esportes de natureza que está inserida a proposta metodológica, que busca uma melhor adaptação da iniciação a canoagem.

A prática esportiva que sempre fez parte da cultura brasileira é uma forma de interação social. Ano após ano tem-se verificado um aumento considerável no número de crianças, de ambos os sexos participantes de iniciação esportiva. Nesta perspectiva, torna-se difícil negarmos o impacto sócio-cultural do esporte na vida das crianças, já que se faz presente em todas as faixas etárias e quando trabalhada de forma adequada é, sem dúvida, uma fonte permanente de educação e promoção de saúde (CAMPOS; BRUM, 2004).

O autor acima citado demonstra a importância do desenvolvimento do ser humano é um processo de extrema importância na iniciação esportiva. Dentre seus processos estão inseridos aspectos motores, psicológicos e físicos que serão abordados. Os aprendizados de fundamentos para as modalidades de iniciação esportiva dependem inteiramente do cumprimento de todas as etapas de desenvolvimento. Aconselha-se que a prática esportiva dos alunos vise aproveitar o esporte da melhor forma possível, independentemente da faixa etária.

É importante para o iniciante saber que está entrando em um mundo novo, em nosso caso o mundo da canoagem. Um dos objetivos da canoagem é a aproximação do homem com a natureza favorecendo a compreensão da sua grandiosidade e, conseqüentemente, o respeito a mesma, transformando-os em agentes multiplicadores dessa ação. (RODRIGUS, 2008).

2.1 O DESENVOLVIMENTO HUMANO

O desenvolvimento do ser humano envolve três dimensões: psicomotora, cognitivo e afetivo-social. As três estão indissociavelmente interligadas e sua divisão é meramente didática, e considerá-las como tal é fundamental para uma formação integral do aluno (GUEDES; GUEDES, 1997; FRIEDMANN, 1998).

Wallon (1998) diz que a afetividade e a inteligência, juntamente com a motricidade constituem, em um conjunto inseparável na evolução do psiquismo da criança, pois ambas têm funções bastante definidas e quando se integram, permitem à criança o alcance de níveis de pensamento cada vez mais elevados e a constituição da sua pessoa, que expressa a sua forma de ser única no mundo.

2.1.1 Dimensão Psicomotora

Este domínio envolve a organização do corpo e do movimento do indivíduo no tempo e no espaço. Neste aspecto Farinatti (1995, p. 35) cita que

“o repertório de movimentos de uma criança reflete mudanças universais, sistemáticas e sucessivas, fruto do amadurecimento das estruturas do sistema nervoso central e de sua integração com o sistema motor”.

Este domínio está relacionado com os fundamentos técnicos, bem como com as capacidades físicas e coordenativas. A capacidade motora é um dos eixos fundamentais para se chegar ao rendimento esportivo, fazendo com que o iniciante possa estar apto a organizar da melhor forma possível uma composição complexa de qualquer movimento, a fim de permitir as partes do corpo trabalharem coordenadamente (GRECO; BENDA, 1998).

Para Ferreira (2003) a educação psicomotora aborda o efeito na aprendizagem do controle mental sobre a motricidade. O mecanismo operatório de pensamento vai transpor suas estruturas e leis, primeiramente, na tomada de consciência da representação do meio exterior; segundo, na tomada de consciência no meio corporal; e terceiro, na representação do espaço. As experiências de movimentos das diferentes partes do corpo dão base ao desenvolvimento, num verdadeiro processo educativo, em que à soma de valores das diferentes capacidades, se dirijam em busca de um ser equilibrado e harmônico.

A aprendizagem de novos movimentos geralmente é um processo um pouco complicado, que decorre sobre requisitos e condições que podem ser diferentes em

cada caso concreto. Isto atinge principalmente a aprendizagem do iniciante que se encontra na formação esportiva básica (MELHEM, 2004).

A motricidade na infância através das experiências que propõe, deve orientar o desenvolvimento da criança em funções de certos valores, tais como: Realização pessoal e social através do movimento; Na criação de referências fundamentais a respeito de seu corpo; No desenvolvimento do sentido de responsabilidade sobre seu desenvolvimento motor; Na criação de empenho necessário ao seu bem estar físico e mental (MELHEM, 2004).

Ferreira Neto apud, (MELHEM, 2004) aponta ainda que estes fundamentos gerais devem adaptar necessidades e interesses da criança, como necessidade de uma imagem favorável de si mesmo, necessidade de exercitar seu corpo, necessidade de se adaptar ao seu envolvimento físico e necessidade de estabelecer a ligação com os outros.

A análise deste conjunto de fatores considerados prévios permite delimitar as orientações gerais da motricidade infantil, como coloca (MELHEM, 2004, p. 31).

- Assegurar a presença de fatores ligados à capacidade de realizar esforço físico;
- Ajudar a criança na formação de uma imagem favorável a si mesma;
- Possibilitar o acesso a ações ligadas a deslocamentos e manipulação de objetos;
- Permitir níveis interativos (comunicação) entre os intervenientes;
- Favorecer o gosto de explorar as suas capacidades de ação e de expressão;
- Permitir que a criança tenha experiências de movimento suscetíveis de satisfazer o sentido de curiosidade e prazer;

- Facilitar à criança o desenvolvimento de conhecimentos relativos a espaço, ao tempo, aos objetos, ao seu corpo e as normas relativas as diferentes formas de atividade motora.

A educação física e os programas de iniciação esportiva adquirem um papel relevante nesse processo, à medida que através da estruturação de um ambiente rico em experiências motoras podem promover condições para que a criança se desenvolva (CAMPOS; BRUM, 2004).

As crianças geralmente apresentam certo grau de eficiência nas habilidades motoras básicas ao ingressarem na escola, mas é de responsabilidade do educador desta área valorizar as experiências motoras de cada criança e enriquecê-las, propondo atividades que auxiliem o desenvolvimento de habilidades motoras básicas necessárias para futuras práticas esportivas (CAMPOS; BRUM, 2004).

Dentro da canoagem o iniciante experimenta uma área de ação centrada na embarcação à utilização ampla da pá em diferentes planos mediante a ação combinada do tronco e dos membros superiores e inferiores amplia as possibilidades de absorver informações sobre o meio visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, com o fim de adaptar um projeto de deslocamento e execução psicomotoras a situação (LEMOS, 2008).

2.1.2 Dimensão Cognitiva

À medida que as crianças crescem, o pensamento delas se tornam cada vez mais abstrato e complexo (BEE, 2003). Habilidade cognitiva é aquela que enfatiza “saber fazer”, enquanto a habilidade motora enfatiza principalmente a execução correta. Schmidt e Wrisberg (2001) a consideram uma habilidade para a qual o

determinante principal do sucesso é a qualidade da decisão do executante em relação ao que fazer. Esta dimensão envolve todos os processos cognitivos ou do pensamento (raciocínio), sendo, portanto, muito importante à capacidade de perceber e antecipar os estímulos, a fim de gerar uma tomada de decisão eficaz (GRECO; BENDA, 1998).

Nesta dimensão, que tem relação direta com o intelecto e raciocínio, Greco e Benda (1998) consideram alguns componentes, como: percepção; antecipação; tomada de decisão; memória motora; imaginação do movimento; e capacidade de reação como pilares para o aprendizado de soluções de problemas e desenvolvimento da capacidade tática.

Chi e Glaser citados por Campos e Brum (2004, p. 125) citam que a Base de Conhecimentos, representada pela informação de armazenamento na memória de longo prazo, caracteriza-se pela capacidade de possibilitar relações entre informações já existentes e as vivenciadas no momento. A base de conhecimento é constituída por dois tipos de conhecimento: o declarativo, que é o conhecimento de fatos, isto é, a identificação de estruturas estabelecidas; e o procedimento entendido como conhecimento de padrões de ações que se aplicam a determinado domínio. Esses tipos de conhecimentos possibilitam o indivíduo buscar alternativas para situações que envolvam resolução imediata, ou seja, tomada de decisões.

No sistema educativo, as aprendizagens por descobrimento autônomo são mais freqüentes nos alunos de pouca idade. À medida que se avança no sistema e aumenta a quantidade de informações assimiladas; nas experiências vividas cada vez são mais freqüentes nas aprendizagens por recepção (TAPIA; FITA, 2004).

A base de conhecimento no esporte está relacionada com a capacidade em tomar decisões e executar as habilidades motoras durante as situações de jogo

(CAMPOS; BRUM, 2004). A identificação dos mecanismos que norteiam a interação entre processos cognitivos e nível de habilidade motora poderá fornecer subsídios práticos para o ensino de crianças em programas de iniciação esportiva (CAMPOS; BRUM, 2004).

A forma como a criança joga revela a sua personalidade e como está estruturado seu modo de relacionar-se com o mundo, e também as angustias e culpas que o ganhar e perder acarretam (MELHEM, 2004).

A identificação dos mecanismos que norteiam a interação entre processos cognitivos e nível de habilidade motora poderá fornecer subsídios práticos para o ensino de crianças em programas de iniciação esportiva (CAMPOS; BRUM, 2004).

Crianças e jovens podem aprender tudo aquilo que despertar a sua curiosidade, o seu interesse? tudo aquilo que de alguma forma tiver significado e sentido nas suas vidas, que se liga às experiências e aos conhecimentos já construídos? O conhecimento produzido em uma ação educativa tanto pode transformar quanto ampliar noções anteriormente adquiridas. Ao lado de assegurar o desenvolvimento das competências cognitivas, é importante cuidar para que o educando tenha prazer em conhecer, aprender, de pesquisar e construir novos conhecimentos (HASSENPFUG, 2004).

Passar de não diferenciação dos objetivos e meios, das causas e efeitos, a um conhecimento e representação mental, que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Reconhecer-se como o praticante de atividades náuticas com os direitos e deveres que lhe comporta.

2.1.3 Dimensão Afetivo-Social

Em sua teoria, Wallon (1998) considera a afetividade um campo funcional bem amplo que comporta um conjunto de manifestações, englobando os sentimentos, que considera ser de origem psicológica, e as emoções, que considera ser de origem biológica. A paixão é considerada um sentimento tenaz, que erradia uma afetividade mais ardente, ligada à emoção. A afetividade nesse caso corresponde a um período mais tardio no desenvolvimento da criança, precisamente quando surgem os elementos simbólicos. Dessa forma, a afetividade constitui em cada estágio de desenvolvimento, um tipo de manifestação diferente, sobretudo em função das necessidades e possibilidades maturacionais da criança. Ao lado da inteligência e da motricidade, a afetividade vai tornando possível a evolução psíquica da criança, que ocorre por meio de uma interação contínua, formando pares que se alternam, contribuindo assim com o funcionamento do psiquismo como uma unidade.

As influências afetivas que envolvem a criança desde o início de sua vida, sobretudo por meio das relações que mantêm com os outros, serão determinantes na sua evolução psíquica. Isso porque, o desenvolvimento da afetividade e da inteligência tem uma base orgânica e ao mesmo tempo social, ou seja, mesmo a criança possuindo todas as condições biológicas de desenvolvimento, isso só será possível mediante as condições sociais (WALLON, 1998).

Conforme a criança vai se desenvolvendo, as trocas afetivas vão se ampliando, pois, agora, são as funções simbólicas que constituem a base de suas representações. Dessa forma, para a criança, torna-se bastante significativo o que é dito sobre ela. A afetividade se constitui num fator significativo na construção de

subjetividades, por isso precisa ser considerada na determinação dos tipos de relação que se estabelecem na escola e nos tipos de atividades que são propostas aos alunos na produção do conhecimento (WALLON, 1998).

Os processos de formação da personalidade referem-se a um ser humano que vive em um mundo social composto por diferentes elementos, tais como, a família, a escola, a profissão, bairro onde reside, entre outros. Cada um destes componentes possui normas e costumes que tendem a estereotipar posturas e padrões de comportamento (GRECO; BENDA, 1998).

Para Maturana (2004) os conflitos da adolescência não são aspectos próprios da psicologia do crescimento. Eles surgem na criança que enfrenta uma transição, na qual tem que adotar um modo de vida que nega tudo que ela aprendeu a desejar, em relação materno-infantil das relações matrísticas da infância, que corresponde aos fundamentos de sua biologia. Em outras palavras, a rebeldia da adolescência expressa o nojo, a frustração e o asco que a criança tem que aceitar e tomar seu modo de vida que vê como mentiroso e hipócrita.

A família desempenha ainda o papel de mediadora entre a criança e a sociedade, possibilitando a sua socialização, elemento essencial para o desenvolvimento cognitivo infantil. Sendo um sistema aberto que se desenvolve na troca de relações com outros sistemas, tem sofrido transformações, as quais refletem mudanças mais gerais da sociedade. Qualquer que seja a sua estrutura, a família mantém-se como o meio relacional básico para as relações da criança com o mundo (SOUZA, 1997).

O envolvimento dos pais na vida desportiva dos filhos pode, também, contribuir e enriquecer o ambiente familiar e elevar o valor da experiência desportiva vivida. Em muitos casos, os pais, contribuem de forma significativa para o sucesso

dos programas esportivos dos filhos, mas por outro lado, também é verdade que alguns pais provocam um impacto negativo nos próprios filhos. Em alguns casos, os pais chegam a conseguir arruinar os objetivos principais do desporto, privando seus filhos de muitos benefícios que dele poderiam retirar em outras condições (SMOLL; SMITH, 1988). Uma participação equilibrada durante o desenvolvimento de seus filhos, nos programas esportivos, traz grande benefício na situação de conforto pessoal durante a prática esportiva (SMOLL; SMITH, 1988).

Segundo Barros (1993), os adolescentes praticam exercício por várias razões, que se diferenciam de acordo com a idade. Os principais fatores podem ser assim agrupados: para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, para sair da rotina das atividades curriculares, para se sociabilizar e para simular objetivos de vida, já que o esporte pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta.

Para Weinberg e Gould (2001), as crianças apreciam o esporte devido às oportunidades que o mesmo proporciona de estar com os amigos e fazer novas amizades. Para Tubino (2005), não há menor dúvida de que as atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se em um dos melhores meios de convivência humana.

Para Melhem (2004), na faixa etária de 08 a 12 anos, a criança passa a compreender melhor o pensamento do outro, como também sente necessidade de que seu pensamento seja compreendido. Nessa fase da vida, a criança vai sutilmente afastando-se dos temas da família e aos poucos tomando parte de diferentes tipos de grupos, times e turmas.

Neste sentido, o esporte pode ser um meio de se dar forma a uma fase de preparação para o jogo da vida. Socialização, equilíbrio emocional e moral, lealdade,

sinceridade, espírito de equipe, busca pela superação, são todos os conceitos que devem ser inculcados nos jovens (ALMEIDA, 2002).

Segundo Douglas citado por Campos e Brum (2004) as atividades físicas apresentam alguns benefícios sociais na vida do praticante como: o aumento da responsabilidade; aumento do desempenho acadêmico; redução de distúrbio de comportamento; aumento na frequência das aulas; melhora na relação com os pais; redução dos problemas psicossociais como drogas e álcool; e influencia positiva sobre a dieta alimentar.

A prática esportiva proporciona um contato com uma infinidade de virtudes humanas. A relação entre competição e cooperação é uma delas. Saber competir dentro de regras, saber cooperar dentro das regras é um aprendizado importante para a vida do cidadão, é um aprendizado ético (COZAC, 2003).

O esporte mostra mais do que a sensação de que um dia o aluno irá ser, dá-lhe uma sensação do que ele já é, com seus limites e possibilidade, dá-lhe oportunidade de estabelecer metas e conquistá-las, dá-lhe a oportunidade de estabelecer um permanente contato consigo mesmo e com os outros. E à medida que acontece esse processo, dá-lhe recurso interno para superar obstáculos e moldar seu caráter, encaminhando-o ao exercício pleno de suas virtudes. O esporte é uma forma lúdica de aprendizado da cidadania (COZAC, 2003).

Na prática da canoagem o iniciante passa do medo, a arrojá-lo em atitudes do domínio deste, inclusive arriscando-se em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança aceitáveis, desenvolvendo assim espírito de cooperação coletiva relacionado com a segurança própria e a do grupo (MARINHO, 2006).

2.2. INICIAÇÃO ESPORTIVA

A prática de atividades físicas e esportes na infância requerem programas específicos. As estratégias para os programas de iniciação esportiva devem utilizar-se de recursos lúdicos para o desenvolvimento de base motora e, conseqüentemente, facilitar a transição para o esporte específico. O professor deve estar sempre atento aos processos de crescimento físico, maturação biológica e desenvolvimento fisiológico do aluno, contribuindo afetivamente para minimizar possíveis evasões e frustrações causadas por práticas esportivas não-direcionadas (CAMPOS; BRUM, 2004). Os programas de iniciação esportiva, além de promoverem a saúde, são importantes para a formação do aluno, para o desenvolvimento das capacidades corporais e motoras, no acesso do aluno em seu grupo etário. (CAMPOS; BRUM, 2004).

No adolescente, especificamente na faixa etária de 10 a 16 anos, a Educação Física engloba um esforço de adaptação ao corpo e uma reflexão de comportamento corporal. Assim, ela não deve se limitar ao desenvolvimento muscular, e sim levar ao reconhecimento da importância da forma, da dinâmica e do estilo do movimento. O corpo não pode ser considerado apenas um conjunto de ossos e músculos a serem treinados, mas como a totalidade do indivíduo que se expressa através de movimentos, sentimentos e atuações no mundo. Assim, a iniciação esportiva deve levar o adolescente a um dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, a convivência em grupo e um relacionamento intenso com seus pares. As atividades devem ser motivantes e participativas e o corpo um instrumento de

contato com os outros. A iniciação esportiva deve permitir, além disso, a aprendizagem sistemática dos esportes, que lhe será útil inclusive na sua vida em sociedade, ajudando-o a descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita. Por fim, deve aliar o cognitivo ao afetivo-vivencial, permitindo a continuidade de seu desenvolvimento global (DAOLIO, 1998).

O processo de formação esportiva consiste em uma fase onde se pode optar pelo direcionamento da vida esportiva do indivíduo. O principal objetivo é a orientação com os processos, os meios a serem seguidos para contribuir na delimitação, conformação da personalidade do indivíduo e na busca de um referencial da cultura de movimento (GRECO, 2000).

A iniciação esportiva deve transcender a aprendizagem de uma técnica preestabelecida e permitir a manifestação original de novas formas de movimentos. A iniciação esportiva deve cobrar menos e permitir mais (SANTANA, 1996).

Foss e Keteyian citados por Miranda (2004) advertem para a questão das práticas esportivas extenuantes com crianças em fase de crescimento. Nesta fase existe um período de maturação da placa epifásica (local nos ossos longos responsáveis pelo crescimento) onde lesões e fraturas nesse local podem interromper ou retardar o crescimento da criança.

A iniciação esportiva envolvendo crianças deve ser através de uma progressão pedagógica lógica e cognitiva de uma forma livre e natural. No que se diz respeito a competições, ela deve ser adaptada, de maneira que atenda as necessidades destes atletas, tornando a prática prazerosa e agradável, onde a disciplina e o respeito ao adversário seja trabalhado de uma forma que as competições criem expectativas benéficas (NAHAS apud LUCATO, 2000).

Freire (2000) também acena para possibilidades de viabilizarmos uma pedagogia dos esportes, considerando a experiência lúdico-motora acumulada pelas crianças. Entendendo as brincadeiras e o esporte como manifestações possíveis do jogo na cultura humana, o autor enfatiza o aproveitamento adaptado do patrimônio lúdico da criança na aprendizagem dos esportes. Assim sugere quatro princípios básicos:

- Ensinar esporte a todos: desenvolver competências no sentido de poder ensinar esporte a qualquer pessoa, independente de talento ou aptidão. Essa possibilidade se tornaria possível através da brincadeira;

- Ensinar esporte bem a todos: preocupar se o praticante está aprendendo bem o esporte a que se dedica;

- Ensinar mais que esporte a todos: provocar uma consciência do que foi aprendido, de forma a contribuir em outros aspectos de sua vida. O aluno vive um processo metodológico e passa a refletir e teorizar a sua prática;

- Ensinar a gostar do esporte: enfatizar vivências dinâmicas, alegres e livres de acordo com a característica de cada um.

Mesmo considerando que a abordagem de Freire (2000) é voltada para o futebol, este fato não invalida a importância deste conjunto de princípios para uma perspectiva de aprendizagem dos esportes que supera o ensino pautado apenas nas exaustivas repetições dos gestos técnicos e na mecanização do próprio jogo. A ênfase na liberdade de agir, de criar e descobrir o movimento de forma livre, espontânea, é fundamental na humanização do esporte. A iniciação esportiva aumenta o desenvolvimento corporal e o raciocínio, estabelece normas comportamentais e cria situações que reforçam a moral e o caráter, trazendo uma melhor formação do praticante (FERREIRA, 2003).

Mesquita (2000) afirma que para a prática esportiva exercer um papel de formação educacional deve:

- Fazer parte do processo educativo e formativo da criança, contribuindo para o seu desenvolvimento global (físico, social e emocional);
- Promover situações que permitam a vivência dos praticantes e a aquisição de valores essenciais do “saber ser” (autodisciplina, autocontrole, perseverança, humildade) e de “bem estar” (civismo, companheirismo, respeito mútuo, lealdade);
- Permitir o desenvolvimento da competência relacionada ao “saber fazer”, inerentes às capacidades e habilidades motoras do indivíduo (aquisição alargada do vocabulário motor);
- Contribuir para o equilíbrio do indivíduo, tão necessário hoje para viver na sociedade contemporânea (permitir a diminuição do stress diário).

A iniciação esportiva aumenta o desenvolvimento corporal e o raciocínio, estabelece normas comportamentais e cria situações que reforçam a moral e o caráter, trazendo uma melhor formação do praticante (FERREIRA, 2003).

Tani apud Lucato (2000) relata que a iniciação esportiva de crianças deveria ser de sete a 12 anos de idade sendo praticada uma vez por semana com duração de 60 minutos. Para crianças na faixa etária de 07 a 12 anos, Lucato (2000) sugere que devem ser cultivadas as capacidades motoras, morais e intelectuais. É nessa fase que ela esboça o temperamento e a personalidade; é quando ela adquire hábito e prazeres em realizar determinadas atividades. As características nessa fase são relativas à atenção e o estabelecimento da autoconfiança; mas ela também demonstra dificuldade na abstração, o que dificulta na realização de atividades que

necessitam estratégias com maior grau de complexidade (SINGER; GERSON apud LUCATO, 2000).

Carazzato (1999) considera que, até os 10 anos, o indivíduo não deve selecionar um "esporte ideal" para praticar, mas deve envolver-se com a iniciação de várias modalidades. Para a seleção, alguns itens devem ser considerados: orgânico global, cardiocirculatório, neuromotor, característica muscular, psíquico, imunológico, biométrico e inclusive a "aptidão nata". Se a intenção for praticar um esporte de competição, esses itens devem ser bem estudados; se for apenas atividade física recreativa, o peso dessas características é desequilibrado pela preferência do próprio aluno.

Quanto à especialização esportiva, Oliveira et al apud Lucato (2000) entendem como o processo de desenvolvimento e treinamento das capacidades técnicas, táticas e neuromusculares, com objetivo de obter um bom rendimento. Propõem também que, o ideal seria iniciar com adolescentes de 13 a 17 anos, pois é nesta fase que geralmente acontecem competições mais equilibradas, onde são poucas as diferenças biotipológicas, são maiores as habilidades e o tempo de treinamento e os jovens, estão mais propensos a competir.

Na parte de iniciação esportiva o processo de desenvolvimento motor segundo Ferraz, citado por Rose Jr. et al (2002), revela-se por meio de mudanças no comportamento que podem ser observadas em dois aspectos: forma e performance. Os dois expressam a capacidade de movimento do ser humano. O primeiro diz respeito a características espaço-temporais e dos segmentos de corpo que definem um padrão de movimento, já o segundo refere-se aos resultados obtidos pelos movimentos, tais como distância, força e velocidade entre outros.

Para Schmidt e Wrisberg (2001) a canoagem requisita habilidades abertas, ou seja, requer que os indivíduos adaptem seus movimentos, em resposta às propriedades dinâmicas do meio, chamadas de dificuldades. Essas dificuldades inesperadas podem causar modificações no equilíbrio do praticante, onde segundo Comerlato (2003) durante a prática da canoagem as pessoas podem desafiar seu equilíbrio a todo o instante, correndo o risco de virar e assim estarão aprendendo a dominar a instabilidade do caiaque.

A canoagem abrange bases de capacidades de força, equilíbrio, coordenação, resistência e agilidade em seu contexto. É através dessas capacidades que o professor se baseia para a iniciação de fundamentos necessários para a aprendizagem da modalidade (LEMOS, 2008).

Força

O desenvolvimento da força muscular na infância se dá pelas adaptações neuromotoras centrais e periféricas que lhes conferem muitos benefícios para a saúde e é também questão chave para o desenvolvimento esportivo (CAMPOS; BRUM, 2004).

Segundo Guedes e Guedes citados por Campos e Brum (2004), durante a infância o desenvolvimento da massa muscular é proporcional ao ganho de peso. Meninos e meninas apresentam massa muscular e força muscular semelhantes nessa fase. Como as meninas atingem a puberdade antes dos meninos, elas podem ter uma força muscular maior do que os meninos da mesma idade cronológica durante um pequeno período de tempo, ocasionada pela maturação biológica (CAMPOS; BRUM, 2004).

Embora mais tardio, o padrão do aumento dessa massa muscular em indivíduos do sexo masculino, acontece de forma muito rápida devido a produção do hormônio da testosterona, diferentemente das meninas, que o desenvolvimento da força é linear. A diferença de força que era mínima durante os anos que precedem a puberdade tornam-se muito grande com o início da puberdade (ROWLAND, 1996).

Os benefícios do exercício físico no tecido muscular são específicos de acordo com o tipo de treinamento (CAMPOS; BRUM, 2004). A forma de remar, com ajuda do remo, como forma de impulso do barco deslocar-se, caracteriza bem o uso da força durante a prática da canoagem.

Equilíbrio

Caracteriza-se com a forma de permanecer estático ou em movimento sobre uma ou mais bases do corpo e se divide em estático e dinâmico (MELHEM, 2004). O equilíbrio corporal é fundamental para diversas atividades do dia-a-dia e esportivas, sendo um componente da aptidão física relacionados com a saúde e desempenho esportivo (BÖHME, 2003).

A capacidade de manter a postura eficaz e conservar o equilíbrio é determinada também por uma série de fatores específicos, que dependem de cada modalidade (PLATONOV, 2008). Na canoagem equilibrar o barco na água é tarefa primordial.

Atualmente, o conceito de equilíbrio está associado à idéia de corpo em postura estável. Do ponto de vista mecânico, diz-se que um corpo está em equilíbrio quando diversas forças que agem sobre o corpo estão em direções opostas e se anulam, isto é, as forças responsáveis pelo desequilíbrio do corpo para que haja movimento (PRANKE, 2008).

Com a perfeita integração entre os sistemas, em nível cerebral, juntamente com memórias de experiências prévias, a correta postura do indivíduo é determinada e, portanto, qualquer disfunção nestes sistemas pode desencadear sintomas de falta de equilíbrio (PRANKE, 2008).

Segundo Fetter (2002) o equilíbrio corporal tem fundamental importância no relacionamento espacial do organismo com o ambiente. Em geral, para que a manutenção do equilíbrio ocorra, os sistemas sensoriais agem de forma a conduzir informações específicas, relacionadas ao posicionamento do corpo no espaço, cabendo ao sistema nervoso central organizar estas informações e controlar a postura corporal tanto estática quanto dinâmica. Resumidamente, pode-se dizer que o controle postural depende das informações sensoriais disponíveis para que ações motoras sejam desencadeadas (PRANKE, 2008).

Coordenação

A coordenação como capacidade física representa a capacidade de dirigir os movimentos de acordo com as condições de solução de tarefas motoras. As capacidades de condução dos movimentos baseiam-se predominantemente na precisão das percepções motoras (cinestésicas), que se apresentam em combinação com as percepções visuais e auditivas. Portanto, as capacidades coordenativas servem como base para qualquer execução de qualquer movimento humano. O aprimoramento das capacidades coordenativas é imprescindível durante a infância, seja na vida como um todo, na iniciação esportiva, ou como um item importante, no decorrer da evolução motora do ser humano (GRECO; BENDA, 1998).

As capacidades de coordenação caracterizam-se pela multiformidade das manifestações, entre as quais podem ser assimiladas: a capacidade de reestruturar rapidamente os movimentos conforme as condições alteradas de soluções das tarefas motoras, a reprodução dos parâmetros de espaço, força, tempo e ritmo do movimento, a capacidade de manter a equilíbrio e algumas outras (ZAKHAROV; GOMES, 2003).

O desenvolvimento de capacidade coordenativa geral representa em base necessária para a aquisição de novos movimentos, sendo que todo movimento apóia-se em um Programa Motor Geral. Por sua vez, estes Programas Motores Gerais são base de desenvolvimento da capacidade técnica. O desenvolvimento de capacidades coordenativas é objetivo principal da aprendizagem motora (GRECO; BENDA, 1998).

Ritmo, controle da remada, momento de colocar o remo em contato com a água caracterizam a coordenação de membros superiores nos fundamentos da canoagem. Os membros inferiores não apresentam movimentação, funcionam mais no momento de equilíbrio da embarcação.

Resistência

Campos e Brum (2004) citam Robergs e Robert, que dizem que o treinamento de resistência na infância é acompanhado de uma série de benefícios, tais como o aumento da flexibilidade, melhora na composição, melhora na função cardiorrespiratória, redução da pressão arterial, aumento no desempenho em variados esportes e fortalecimento do sistema postural motor.

Os metabolismos energéticos nas vias aeróbicas e anaeróbicas compõem as principais formas de obtenção de energia para a capacidade de resistência. As

condições para desenvolver a resistência anaeróbica são muito menos favorável durante a infância (ROSE JUNIOR et al, 2002).

As crianças apresentam dificuldade em aproveitar o lactato produzido durante atividades lácticas de modo que o tempo necessário para a recuperação é maior na criança do que na fase adulta. Durante a puberdade, essa via se desenvolve expressivamente (ROSE JUNIOR et al, 2002).

A verdadeira fase sensível para o treinamento de resistência anaeróbica começa quando se inicia a adolescência, quando estarão presentes as enzimas básicas, fundamentais para o metabolismo anaeróbico (degradação de lactato). O treinamento da capacidade anaeróbica na adolescência exige um bom desenvolvimento prévio da capacidade da aeróbica (GRECO; BENDA, 1998).

O metabolismo aeróbico ou oxidativo é responsável pelo fortalecimento de energia para atividades prolongadas, com duração superior a 3 minutos. O metabolismo aeróbico está relacionado com o tipo de tarefa realizada. Dependendo do tipo de exercício, este pode requerer mais ou menos habilidade do aluno durante sua realização (CAMPOS; BRUM, 2004).

A canoagem, por ter movimentos repetitivos, utiliza mais a resistência anaeróbica. São movimentos curtos, porém contínuos. As provas de canoagem duram cerca de três minutos, não chegando a atingir grandes margens de resistência aeróbica.

Velocidade

A capacidade de velocidade manifesta-se na possibilidade do praticante executar ações motoras, no menor tempo possível, em determinado percurso (ZAKHAROV; GOMES, 2003). Para esses autores, duas formas principais se

distinguem na manifestação da velocidade: **rapidez da reação motora** - que compreende reação motora simples e complexa (reação no momento do tiro, por exemplo); e **rapidez dos movimentos**: que pode se manifestar tanto no movimento único como em um movimento repetido várias vezes (exemplo: remar, nadar, correr...). No último caso, costuma-se falar freqüência (ou ritmo) dos movimentos.

As capacidades de velocidade são determinadas pelas possibilidades dos mecanismos bioquímicos mobilizarem-se mais rapidamente sob o efeito do estímulo nervoso e ressíntese das fontes anaeróbicas de energia (ZAKHAROV; GOMES, 2003)

O treinamento das capacidades de velocidade deve ser abordado de maneira diferenciada, levando em consideração a especificidade de cada modalidade desportiva e destacando os componentes mais significativos (ZAKHAROV; GOMES, 2003). As trocas de movimentos constantes, ritmo das remadas demonstram o uso da velocidade na canoagem.

Para Comerlato (2003) qualquer indivíduo pode praticar a canoagem, independente de sua idade, condição social ou mesmo com alguma necessidade especial, e apenas a vontade própria é que define o nível do aprendizado.

A técnica é fator fundamental para otimização dos resultados almejados, pois o desenvolvimento biomecânico da remada em caiaques da modalidade de canoagem velocidade configura-se como importante fator na melhora da performance e de sua velocidade (KOSLOWSKI; LEMOS; LIMA, 2006).

A iniciação esportiva deve transcender a aprendizagem de uma técnica preestabelecida e permitir a manifestação original de novas formas de movimentos. A iniciação esportiva deve cobrar menos e permitir mais (SANTANA, 1996).

A iniciação esportiva envolvendo crianças deve ser através de uma progressão pedagógica lógica e cognitiva de uma forma livre e natural. No que se diz respeito a competições, ela deve ser adaptada de maneira que atenda as necessidades destes atletas, tornando a prática prazerosa e agradável, onde a disciplina o respeito ao adversário seja trabalhado de uma forma que as competições criem expectativas benéficas (NAHAS apud LUCATO, 2000).

2.1.1 Motivação para praticar esportes

Mesmo considerando os fatores físicos, motores e cognitivos, o fator determinante para o processo adequado de iniciação esportiva é o aspecto motivacional (CAMPOS; BRUM, 2004). A aprendizagem implica normalmente uma interação entre o aluno com o meio, captar e processar os estímulos provenientes do exterior que foram selecionados, organizados e seqüenciados pelo professor (TAPIA; FITA, 2004).

Motivar significa “despertar uma ação física e intelectual”. A utilização de aulas eminentemente recreativas, lúdicas, prazerosas, neste contexto, faz a criança “tomar gosto” pelo desporto, evitando, assim, o abandono precoce (ALMEIDA, 2002).

Vanek e Cratty citado por Machado (1997) contribuem com estudos que distinguem dois tipos de efeitos da motivação: um positivo e outro negativo. O negativo é detectado quando a motivação se apresenta de forma não-educativa, acarretando a perturbação na personalidade do indivíduo, causados por castigos ou ameaças, levando as pessoas a se tornarem violentas, covardes, tímidas ou inseguras, por exemplo. Já os recursos que incentivam a potencialização do

indivíduo, despertando-o para o crescimento através de elogios, palavras de apoio, demonstrações de encorajamento são motivadores positivos.

Os motivos que levam um indivíduo a engajar-se na realização de uma tarefa podem estar relacionados a elogios presentes, recompensas, ou pode estar relacionado a fatores internos psicológicos, advindos da necessidade de sucesso pessoal, reconhecimento social, sociabilidade ou a busca de novas experiências. Por outro lado, pesquisadores constataram que se forem aplicadas recompensas externas, a criança receberá uma motivação intrínseca que modificará a forma de realizar a tarefa. Isso aumenta a probabilidade da criança tornar-se motivada, mas por outro lado, como caráter negativo, pode causar uma dependência externa de querer sempre ser premiada ao realizar uma tarefa (CRATTY, 1981).

A motivação é uma variável chave no desporto, tanto na aprendizagem como no desempenho na competição. Portanto, é necessário admitir que os fatores motivacionais não sejam os únicos que influenciam na conduta, e nem todas as variáveis motivacionais são igualmente fáceis de influenciar (MARTÍNEZ; CHIRIVELLA, 1995).

Segundo Tapia e Fita (2004, p.78), existem quatro grandes classes de motivação para a conduta humana e para a conduta da aprendizagem:

- Motivação relacionada com a tarefa ou motivação intrínseca. A própria matéria de estudo desperta o indivíduo uma atração que impulsiona a se aprofundar nela e a vencer os obstáculos que possam ir se apresentando ao longo do processo de aprendizagem.
- Motivação relacionada com o eu, com a auto-estima. Quando se tenta aprender e se aprende, vai-se formando uma imagem positiva do eu que

sem dúvida ajudará a realizar novas aprendizagens, já que gerará uma confiança e uma auto-estima positiva que impulsionará a seguir adiante.

- Motivação centrada com a valorização social (motivação de afiliação). Satisfação afetiva que produz a aceitação dos outros, o aplauso ou a aprovação das pessoas ou grupos sociais que o aluno considera superiores a ele. Esse tipo de motivação manifesta algumas relações de dependência.
- Motivação que aponta para a conquista de recompensas externas. Prêmio, dinheiro, presentes que serão recebidos ao se conquistar objetivos de aprendizagem. **VER METODOLOGIA DE CITAÇÃO**

Diante dessa classificação, assim como diante da maioria, deve-se advertir que a motivação de determinado aluno não pode se enquadrar exclusivamente numa das quatro categorias ou classes anteriores. A motivação de qualquer pessoa apresentará componentes presentes em cada um dos quatro grupos (TAPIA; FITA 2004).

A motivação não deixa de ser um incentivo para alcançar um objetivo, mas também pode ser uma conquista atrás de uma recompensa ou de um reconhecimento por parte de uma sociedade extremamente competitiva. Pode-se afirmar que, com aumento da motivação, eleva-se a atenção e a concentração. Entretanto, é importante salientar que nem sempre o alto nível de motivação deixa um aluno em vantagem sobre outro. Às vezes, a motivação em demasia pode ter resultados adversos no desempenho de quem se sacrifica. Cada aluno tem diferentes níveis de motivação, ansiedade e desempenhos, portanto, reagem de maneiras diferentes. Roberts e Treasure (1995) cita algumas fontes de motivação: a energia de vida, a luta pela sobrevivência e o desejo de triunfar. Os efeitos

decorrentes dos elogios e das críticas variam de acordo com o nível técnico, a experiência em vitórias ou derrotas e, principalmente, o tipo de personalidade da criança.

Oferecer a prática de habilidades em situações variadas parece importante não só para motivar a educando diante de novos desafios, mas também para estimular sua capacidade de responder a variação das condições ambientais (ROSE JUNIOR et al, 2002)

Podem existir muitos motivos responsáveis pelo bom desenvolvimento e desempenho na aquisição e manutenção de habilidades. Geralmente as atividades que requerem maior participação, com mais movimento, concentram maior número de motivos dos envolvidos fazendo com que tenham maior interesse e desafios, o que por si só já é estimulante e motivador (MACHADO, 1995).

2.2 ESPORTES DA NATUREZA

Para Marinho e Bruhns (2006, p. 44) é tarefa difícil conceituar esportes da natureza, pois alguns termos são assim definidos: “Esportes de Aventura”, “Esportes Californianos”, “Esportes Radicais”, porém, a palavra esporte pode confundir e reduzir o tipo de fenômeno que acontece no meio ambiente natural.

Duarte (2004, p. 193) considera os esportes de aventura uma maneira de manter o corpo e o espírito em ordem. O trekking que é na verdade uma caminhada em trilhas em meio a florestas é um ótimo exercício aeróbico, já o Rafting, que também é um esporte que proporciona aos praticantes momentos de adrenalina em

contato com a natureza, é classificado como esporte radical e como modalidade da canoagem (CBCa, (2008).

Bracht (2003, p. 14) afirma que a pratica de esportes da natureza “refere-se a uma atividade corporal de movimento com caráter competitivo”. Dias e Alves Jr. (2007) relatam sobre a pesquisa de Souza (2004), demonstrando claramente o espírito de cooperatividade quando afirma que o discurso dos praticantes de rafting tem como marca a força, o poder, a luta para alcançar o seu objetivo. No imaginário desses praticantes, o rio precisa ser vencido, pois ele representa uma força superior, engolidora, e que será abatida por eles através da cooperação de todos da equipe e, também com a utilização de sua arma, o remo.

2.2.1 Canoagem

Duarte (2006, p. 139) relata que a canoagem é um dos meios de transporte mais antigo que se tem notícia, onde a canoa foi muito utilizada como meio de transporte por índios norte-americanos e o povo esquimó. A canoa passou de uma necessidade para um esporte transformando-se em 1936, nas olimpíadas de Berlim, em esporte olímpico. Hoje nos jogos olímpicos são utilizados canoas e caiaques nos naipes masculino e feminino, nas modalidades de Velocidade e Slalom.

Existem relatos sobre a Canoagem no séc. XV a.C., porém, a grande corrente doutrinária afirma que foi no século XVI o registro das atuais concepções de canoas e caiaques. Neste período, historiadores registravam a utilização de canoas na América do Norte, próprias para enfrentar os rios canadenses, repletos de corredeiras. Enquanto que a canoa era utilizada por indígenas no interior do continente, o caiaque era usado pelos esquimós para pescar e transportá-los entre

dois pontos da costa. Esses caiaques eram formados por uma estrutura de madeira, revestida com pele de foca e calafetada com a gordura das articulações daqueles animais (CBCa, 2008).

No começo do Século XIX, inspirados nas embarcações acima descritas, os ingleses começaram a utilizar para lazer uma embarcação chamada de “gronelandais”. Este barco deu início aos formatos modernos de caiaques e canoas. Em pouco tempo esta embarcação propulcionada com remos contendo duas pás tornou-se febre na Alemanha e outros países da Europa Central. Jonh Mac Gregor, advogado escocês, é considerado o primeiro a utilizar o caiaque em percursos desportivos (rios e lagos europeus). A primeira regata conhecida ocorreu na Bélgica no ano de 1877. Hoje os modernos caiaques e canoas são construídos em resina de poliéster reforçada com fibra de vidro, em sua maioria, ou mesmo em resina epóxi com kevlar ou fibra de carbono, e ainda plástico injetado ou rotomoldado – polietileno. A canoagem adquiriu o seu espírito de nobreza quando participou dos famosos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936, mantendo-se no cenário olímpico, desde então, na categoria Velocidade. Novamente na Alemanha, nos Jogos Olímpicos de Munique, em 1972, a modalidade "Slalom" (águas brancas) apareceu como esporte de demonstração.

No Brasil, a canoagem surgiu como prática esportiva de forma informal no ano de 1943, através de um imigrante alemão nascido em 1915 (José Wingen) onde decidiu construir uma embarcação de madeira parecida com as que ele utilizava durante a sua infância quando competia pelo Kanu Club da Alemanha. Dessa forma surgiu o primeiro caiaque na região de Estrela, Rio Grande do Sul, despertando um enorme interesse pela atividade na comunidade local. Somente em meados da

década de 70 / 80, a canoagem nacional foi retomada com a chegada dos primeiros caiaques em fibra de vidro trazidos da Europa e da Argentina (CBCa, 2008).

2.2.2 Classificação de canoagem

Segundo a Confederação Brasileira de Canoagem (2008) as modalidades da Canoagem praticada no Brasil são as seguintes; **Velocidade; Slalom; Adaptada; Descida; Maratona; Oceânica; Onda; Caiaque Pólo; Rafting e Rodeo.**

Canoagem Velocidade - É uma modalidade essencialmente de competição, praticada em rios ou lagos de águas calmas com 9 raias demarcadas nas distâncias de 1.000, 500 e 200 metros. Inicia-se com eliminatórias que classificam os barcos semifinalistas e finalistas.

Canoagem Slalom - Praticado em rios com corredeiras, num percurso que varia entre 250 e 400 metros. Através de arames suspensos são penduradas até 25 portas que devem ser ultrapassadas na seqüência numérica e no sentido - a favor e contra a correnteza - indicados. Cada toque do canoísta, embarcação ou remo em qualquer uma das balizas acrescenta 2 segundos ao seu tempo. A não passagem pela porta implica em 50 segundos. Aquele que fizer o menor tempo - descida mais penalidades de duas descidas sucessivas é o vencedor.

Canoagem Adaptada - Executada por Portadores de Necessidades Especiais (PNE) - deficiência física, auditiva, mental, visual ou múltiplas. Ela pode ou não usar equipamentos extras que auxiliem na prática da modalidade para melhorar seu rendimento com segurança.

Canoagem Descida – Consiste em o competidor descer numa pista pré-determinada em corredeiras de classe de nível III, demonstrando controle do competidor sobre o seu barco.

Canoagem Maratona - Nas competições de maratona o competidor percorre uma distância longa designada sem padrões prescritos. O competidor deve percorrer o percurso assim como ele o encontrar e estar preparado para, se necessário, transportar sua embarcação através de algum obstáculo que esteja na água. Para categoria sênior a distância mínima é de 20 km.

Canoagem Oceânica - Consiste em percorrer, um percurso previamente definido em carta náutica, em águas marinhas, no menor tempo possível utilizando embarcações específicas.

Canoagem na Onda - Surgiu muito antes do próprio surfe. Na época do mercantilismo, caravelas espanholas avistaram no litoral peruano, na América do Sul, embarcação semelhante ao caiaque. Os nativos possuíam pequenas embarcações feitas de junco de totora, as quais foram denominadas de Cavalos de Totora. A regra utilizada para a Canoagem na onda é a mesma utilizada no Surf.

Caiaque Pólo - É uma modalidade na qual dois times com cinco canoístas em cada time competem numa piscina de 30 x 20 metros. O objetivo é marcar gols na goleira do adversário. O caiaque-pólo, numa simplificação, seria um handebol jogado tanto com as mãos como com o remo. As goleiras medem 1,5 m x 1,0 m e são montadas a uma altura de 2,0 m do nível da água e a bola é igual à de pólo-aquático e os caiaques têm no máximo 3,0 m de comprimento. Os caiaques são condicionados a partir de fibra de vidro ou Plástico.

Rafting – Consiste na descida de rios em botes infláveis compostas por 6 integrantes todos utilizando remo, capacete e colete salva-vidas. A equipe rema sob

o comando de um instrutor, responsável pela orientação do grupo durante o percurso. A prática do Rafting implica conceitos muito importantes no relacionamento entre as pessoas, como solidariedade, união, liderança, trabalho em equipe, percepção sensorial.

Canoagem Rodeio - Consiste basicamente na realização de movimentos extraordinários chamados de manobras ou “Freestyle”. Em competições de Rodeio as manobras são realizadas em uma onda ou refluxo do rio com um tempo estipulado em torno de 40 segundos. As manobras são pontuadas de acordo com o grau de dificuldade. São usados caiaques e canoas de plástico sem determinação de tamanho.

2.2.3 Metodologia do ensino da canoagem

Comerlato (2003) afirma que a canoagem pode ser praticada por qualquer pessoa sem levar em conta idade, condição social ou até mesmo, pessoas portadoras de alguma necessidade especial, só dependendo da vontade própria de cada indivíduo de praticar a canoagem.

Para a prática da canoagem, Schmidt e Wrisberg (2001) comentam que é necessário que o praticante se adapte aos seus movimentos dinâmicos, sendo que movimentos inesperados podem causar desequilíbrio e ocasionar capotamento inesperado. Comerlato (2003) afirma que os praticantes da canoagem estão constantemente desafiando o equilíbrio, e assim aprendem a dominar a instabilidade do caiaque.

Alguns fatores devem ser seguidos e observados na adaptação da criança na iniciação da prática da canoagem. O fator psicológico é fundamental, principalmente

o aspecto motivacional, para que a criança não desista precocemente. Outro aspecto importante é a adequação aos materiais para que o iniciante tenha conhecimento da utilização correta dos equipamentos necessários para a sua prática. A segurança é fundamental para evitar experiências desastrosas ao meio líquido, pois isso poderá causar traumas afastando para sempre a criança da canoagem (LEMOS; PRANKE; TEIXEIRA (2007)

Para Koslowski, Lemos e Lima (2006) a prática da canoagem para iniciantes deve ser segura e responsável. O uso de colete salva-vidas, transporte do material, manuseio do equipamento, remo, colete salva-vidas, caiaque e suas partes, configuram-se como prioridade inicial e essencial para uma prática segura. Os métodos de ensino devem proporcionar ao iniciante possibilidades do desenvolvimento da cidadania, criando nele hábitos saudáveis e melhorando sua auto-estima.

Koslowski, Lemos e Lima (2006) e Lemos, Pranke e Teixeira (2007) afirmam ainda que se deve utilizar de métodos pedagógicos adequados, respeitando a faixa etária da criança, estimulando o desenvolvimento físico e psicológico. Entretanto, Lemos, Pranke (2007) e Teixeira (2007), mencionam apenas a canoagem Velocidade e Koslowski, Lemos e Lima não fazem citação a uma modalidade específica.

Portanto, a proposta metodologia que apresentaremos de iniciação esportiva poderá servir de base para todas as modalidades da canoagem. Sabe-se que treinamentos mais especializados, objetivando rendimento, devem ser específicos, de cada modalidade, onde ocorram as fases do refinamento das técnicas.

2.2.3.1 Seqüência pedagógica da iniciação a canoagem

Seqüência metodológica para a iniciação da canoagem, a qual também serviu de base para os pesquisadores deste estudo: a) adaptação aos equipamentos; b) fatores psicológicos e; c) segurança.

a) Equipamentos

- Colete salva-vidas: utilizado para flutuação do canoísta no caso do mesmo sofrer uma capotagem em locais de águas profundas ou corredeiras. Serve também para proteger o tórax de eventuais choques com pedras ou qualquer objeto que possa causar ferimentos na região do tronco;
- Capacete: utilizado quando o canoísta navegar em locais com pedras, troncos de árvore ou quando for praticar a modalidade de caiaque pólo, sendo este indispensável para essa prática;
- Saia de respingo: utilizado para evitar que a embarcação encha de água quando efetuar a manobra de rolamento ou quando o canoísta remar em águas bravas;
- Remo: equipamento utilizado para transferência de força do canoísta para locomoção da embarcação frenagem e mudança de direção;
- Caiaque: embarcação não motorizada munida de convés, poupa e proa. Convés: parte onde o canoísta permanece sentado, agachado, ou de joelhos conforme especificidade do barco. Poupa: parte traseira da embarcação; proa: parte dianteira (LEMOS; PRANKE; TEIXEIRA. 2007).

2.2.3.1.1 Proposta metodológica para manuseio e utilização dos equipamentos

A primeira parte do processo metodológico é onde o iniciante ajusta-se aos materiais e adapta-se aos movimentos que serão executados com a prática da remada. Os exercícios utilizando os equipamentos devem ocorrer antes do primeiro contato do iniciante com a embarcação na água.

Para o manuseio do remo é recomendado que seja realizado exercício semelhante ao movimento que será executado na água, observando a postura correta para esse movimento. Para que o iniciante esteja bem familiarizado com os equipamentos é importante que ele realize os exercícios utilizando os mesmos que serão necessários quando iniciar a prática na água. Para que o iniciante não sinta muito o efeito físico posterior à prática da canoagem, por se tratar de movimentos que seu corpo não esteja adaptado, recomenda-se que sejam realizados exercícios de propriocepção, com elásticos, protegendo e fortalecendo tendões, músculos e articulações, permitindo que os exercícios complexos de curta duração sejam realizados com preparo adequado (ROMANO, 2008).

Exercícios fora da água

A metodologia utilizada na adaptação dos materiais que serão utilizados para a locomoção, a condução e a segurança pelo iniciante deve ser de uma forma lúdica, onde o iniciante sinta prazer em realizar, tornando esse processo menos tedioso. Seguem algumas propostas de atividades:

- Iniciação com o remo: Formar um círculo com os alunos onde cada integrante segura um remo que deverá passar de mão em mão sem que o mesmo seja deixado cair; quando acontecer, quem deixou cair sai da brincadeira. Esse exercício serve

para o iniciante ir se habituando ao peso e o diâmetro do remo para quando for utilizá-lo na água, evitar que ele escape da mão facilmente, podendo causar problemas pequenos ou grandes dependendo do tipo de rio que o canoísta esta remando.

Ao iniciar com o remo na água é importante que o iniciante tenha conhecimento e habilidade mínima para poder conduzir e controlar a sua embarcação. Para que o iniciante tenha essa habilidade sugere-se o seguinte exercício:

- Empunhando o remo de maneira correta, no local de prática onde a profundidade da água não ultrapasse a linha do joelho do iniciante, ele executara em pé o movimento de remada semelhante ao que ele fará quando estiver sentado na embarcação. Para tornar o exercício mais estimulante, pode-se delimitar uma marca na margem do rio onde a água deverá ser alcançada, sendo ela lançada pelo remo com os movimentos do exercício.

- Adaptação ao colete salva-vidas: Realizar uma mini-competição onde os participantes farão uma corrida; sendo fundamental eles percorrerem um percurso pré-determinado onde serão obrigados a vestir o colete salva-vidas. Na linha de chegada será efetuada uma vistoria pelo fiscal que pode ser um dos participantes que observará os seguintes itens: colocação correta e tamanho do colete compatível com o usuário, zíper e prendedores fechados. Será declarado vencedor aquele que tiver menos pontos negativos.

- Transporte da embarcação: Consiste em transportar a embarcação até o local de prática com, e sem ajuda. Transporte da embarcação com ajuda - para isso os iniciantes conforme sua faixa etária em duplas terão que transportar a embarcação até o local da prática sem que a embarcação sofra choque ou queda. Esse exercício

estimula o senso de cooperação. Transporte da embarcação sem ajuda – esse procedimento deve ser realizado com iniciantes com estrutura física capaz de transportar a embarcação individualmente. Para que o transporte seja realizado com segurança e eficiência é necessário conhecer algumas técnicas. O primeiro passo é encontrar o ponto de equilíbrio da embarcação onde ficara apoiado no ombro de preferência do iniciante. Segundo passo a ser seguido é encontrar o ponto de segurar com a mão que devera ser num ponto específico no anel da borda do convés do caiaque. Esses procedimentos realizados corretamente evitarão que o peso da embarcação fique mal distribuído podendo causar eventuais quedas. O ideal é que esses exercícios sejam realizados em gramado ou areia, pois podem ocorrer quedas da embarcação ou do iniciante o solo sendo macio evita danos à embarcação e ferimentos ao iniciante.

- Exercício de equilíbrio: Para uma boa navegação é fundamental que o iniciante tenha um bom equilíbrio. Para o professor/instrutor é importante conhecer a capacidade de equilíbrio do iniciante, isso facilitara na escolha da embarcação adequada com as características do iniciante. Para isso sugere-se exercício utilizando bolas de tamanhos adequados ao iniciante. Primeiro passo - o iniciante sentara na bola sem apoio para os pés ficando estático pelo maior tempo possível. Esse exercício determinara a capacidade de equilíbrio do iniciante. Segundo passo – o iniciante apoiara os pés em um local fixo permanecendo com os joelhos flexionados a 90 graus sentado na bola executara movimentos de inclinação lateral do tronco para ambos os lados tentando inclinação máxima sem cair. Terceiro passo – permanecer na mesma posição descrita no segundo passo apenas acrescentar um pedaço de madeira que pode ser um bambu ou cabo de vassoura que tenha comprimento e peso semelhante ao remo, os movimentos a serem realizados

deverão ser semelhantes a utilização do remo na água sem perder o equilíbrio na bola. Esse exercício ser para que o iniciante tenha noção de como será a utilização do remo no meio líquido e o desequilíbrio que esse movimento causa.

Exercícios dentro da água

Sugerem-se os seguintes exercícios pedagógicos:

- Adaptação do caiaque no meio líquido: O iniciante terá que navegar um determinado percurso utilizando seu caiaque, porém, ele não terá o remo, então utilizará as mãos para remar, locomovendo-se e controlando a embarcação. Para que o exercício se torne mais dinâmico podem ser colocadas bóias de flutuação com o percurso pré-determinado, onde o canoísta irá percorrer em um determinado tempo sem tocar nas mesmas.
- Com o caiaque na água utilizando o remo, o iniciante executará diferentes manobras com a embarcação, remando para ambos os lados, para frente e para trás, manobras de frear a embarcação. Para que esses exercícios sejam realizados de uma forma lúdica propõe-se pequeno desafio, como remar somente de um lado conduzindo a embarcação de um ponto a outro ou conduzindo a embarcação de ré.
- O caiaque na água está em constante desequilíbrio seja pelo movimento da água ou do canoísta que tem seu centro de gravidade diminuído e modificado. Para uma adaptação mais eficiente e de forma divertida sugere-se que seja utilizada uma bola. Para ser conduzida com o remo ou as mãos. Se houver três ou mais iniciantes a brincadeira poder ser realizada em forma de passe e recepção ou até na forma de pequena disputa pela posse de bola.
- Condução e mudança repentina de direção: Em determinadas situações o canoísta terá que desviar a trajetória da embarcação para evitar choque em obstáculos ou evitar navegar em locais de corredeiras perigosas. Para que o iniciante esteja

preparado para enfrentar essa situação sugerimos o seguinte exercício – utiliza-se a brincadeira de seguir o mestre, onde o professor/instrutor será o mestre os alunos terão que seguir o mestre realizando os mesmos movimentos.

- sincronismo de remada: para que o iniciante esteja preparado para remar em barcos de dois ou mais remadores é importante que ele aprenda a sincronizar a remada com o remador que está à sua frente, para isso sugerimos o seguinte exercício; estabelecer uma fila indiana onde os iniciantes terão que sincronizar a remada com o remador que está à sua frente seguindo o ritmo estabelecido pelo primeiro remador da fila.

- pegando vácuo: em maratonas de longos percursos na canoagem como em outros esportes como corrida, ciclismo etc, é comum utilizar essa técnica para isso sugere-se como exercício criar uma fila indiana onde os iniciantes remarão bem próximo um do outro sem permitir que o seu caiaque toque naquele que está à sua frente, de tempo em tempo acontecerá o revezamento de posições o que está à frente ocupará a última posição deixando o segundo da fila liderar o pelotão isso acontecerá sucessivamente até que todos tenham participado do revezamento.

- utilizando o remo com uma pá: em embarcações como canoa e botes de rafting é necessário que o canoísta tenha a habilidade de utilizar o remo com apenas uma pá. A adaptação a esse remo pode ser realizada com exercícios no caiaque utilizando o remo com duas pás, para isso o iniciante irá locomover-se remando apenas em um lado do caíque para frente em linha reta. Para esse exercício utilizasse caiaques fechados onde o iniciante permanece sentado ou caiaques abertos onde o iniciante pode ajoelhar-se.

- adaptação na mudança do centro de gravidade: os caiaques possuem diferentes posições do banco onde senta o canoísta, dependendo da altura isso influencia no

equilíbrio. Para que ele se adapte a é essa mudança no centro de gravidade recomenda-se que ele reme sentado sobre o anel superior do caiaque que é a parte mais alta, isso mudara o centro de gravidade fazendo com que o iniciante perceba a diferença.

b) Fatores psicológicos

Os fatores psicológicos devem estar relacionados à motivação do praticante sendo que a competitividade é um grande estímulo dentro de qualquer esporte. Na canoagem existem poucas competições oficiais para crianças menores que doze anos, podendo causar abandono precoce do esporte. Porém, alternativas podem ser tomadas quanto a esses fatores psicológicos, criando-se estratégias durante a aula, no intuito de atrair o interesse dos iniciantes, ou ainda, eventos paralelos que proporcionem vivência no esporte, independentemente da participação competitiva (LEMOS; PRANKE; TEIXEIRA (2007)

2.2.3.1.2 Proposta metodológica para trabalhar o fator psicológico do iniciante

Pretendemos apresentar uma proposta alternativa que atenda os anseios do praticante de canoagem sem ter como objetivo principal à competitividade, mas sim o fator psicológico que motive e estimule o praticante a continuar na canoagem estimulando o domínio sócio-afetivo que na definição de Rodrigues (2008) é “fazer referência às emoções, à sensibilidade, ao prazer ou ao gosto, as influências dos demais, o medo”.

Para trabalhar as emoções, medos, prazeres e demais sentimentos ligados a fatores psicológicos e sócio-afetivos, sugere-se alguns exercícios para que aos

poucos o iniciante sinta a sensação que ele terá quando for realizar a atividade de canoagem na natureza.

- Um exercício que pode ser utilizado consiste em utilizar um caiaque onde o iniciante estará dentro procurando um local próximo às margens do rio que seja inclinado, onde seja colocada uma lona para facilitar o deslizamento do caiaque. A brincadeira funcionará como um tobogã. Nesse exercício o iniciante sentirá sensação semelhante a descida de uma corredeira, servindo para exercitar o equilíbrio e técnicas de desembarque e resgate de equipamentos.

- Outro exercício sócio-afetivo que pode ser utilizado, consiste em ficar em pé dentro do caiaque tentando permanecer por maior tempo possível; após esse exercício, que será executado por dois ou mais iniciantes, será feito à troca de caiaque dentro da água. Essa seqüência de exercício contribuirá para o iniciante perder o medo de virar a embarcação e conhecer seus limites no aspecto do equilíbrio estático e dinâmico.

Para tornar a prática da canoagem prazerosa e emocionante ao praticante, pode ser utilizado o seguinte exercício:

- Em um grupo de quatro ou mais praticantes utiliza-se um espaço pré-determinado no rio, lago ou piscina, onde serão utilizados caiaques com maior estabilidade e pedaços de madeira de formato cilíndrico de comprimento e diâmetro semelhante ao remo, onde no lugar das pás serão enrolados pedaços de espuma ou isopor. A brincadeira procede da seguinte forma: divide-se o grupo em duas equipes, onde o objetivo é utilizar o pedaço de madeira com a espuma enrolada nas pontas para derrubar o adversário. Ganha a equipe que terminar com mais canoístas embarcados. Nessa atividade, além de fatores sócio-afetivos são trabalhados fatores ligados a motricidade como equilíbrio e lateralidade.

- Avaliando o iniciante: Para que o instrutor/professor avalie a questão psicológica com relação iniciante/água é importante o seguinte procedimento: em local em que o rio ou lago apresentar uma profundidade inferior a altura do iniciante, ele deve ser empurrado de maneira súbita e inesperada virando a embarcação. Isso possibilitará uma avaliação real das condições psicológicas do iniciante, sem colocar a sua segurança em risco. Se o iniciante apresentar uma reação de pânico, ele não está preparado para navegar com segurança. Esse procedimento deve ser repetido, e se persistindo o pânico a cada vira é aconselhável para sua segurança que faça um trabalho diferenciado para tentar superar ou ele procure outro esporte.

- Utilizando o colete em corredeiras: para os iniciantes ambientar-se na água utilizando o colete, recomenda-se procurar uma corredeira de baixo nível onde os iniciantes irão descer apenas com o colete. Esse exercício é importante para que o iniciante sinta a ação da água sobre o corpo e a eficiência do colete salva-vidas.

- Apoio de suspensão: Consiste em apoiar a parte côncava da pá sobre a superfície da água e sustentar boa parte do peso sobre a mesma. Esse apoio é utilizado em situações onde o centro de gravidade está debaixo da água. Esse exercício poderá ser realizado em locais de água mais rasa onde o iniciante possa inclinar o corpo lateralmente causando desequilíbrio e retomando-o utilizando o remo como escora para aplicação de força. O exercício descrito proporcionará ao iniciante condições de aprender técnicas a fim de sentir-se seguro em navegar em águas mais turbulentas.

c) Segurança

A água não é meio habitual do homem. A adaptação à água realizada com segurança e respeito a este meio influencia sobremaneira a prática e a própria aprendizagem, sendo que experiências negativas envolvendo crianças e água causa traumas afastando-a dos esportes praticados no meio líquido (RODRIGUES, 2008).

A observação durante o primeiro contato da criança com o meio líquido é fundamental, para que esse não seja desastroso. Crianças que se mostram ansiosas e preocupadas antes de utilizar embarcação na água, sugere-se que essa iniciação seja feita em piscinas onde a profundidade não seja superior a altura do praticante. A utilização do colete para a flutuação nesse local contribui para que a confiança no colete aconteça de forma natural, fazendo com que o iniciante sinta-se seguro para utilizá-lo em locais de prática da canoagem.

O primeiro ponto a ser considerado é sobre a segurança preventiva, pois o planejamento de segurança começa no mesmo momento do planejamento de uma atividade canoística. Além do conhecimento, aceitação e respeito às normas elementares de comportamento, uso e cultura de cada região, deverá sempre haver um programa especial para a segurança dando tranquilidade e otimizando as ações previstas (RODRIGUES, 2008).

Deve-se levar em conta o local da prática da canoagem, observando: se é de fácil aproximação do carro; se está localizado em uma zona de água tranqüila; se parte do acesso é com água; se tem boas condições de segurança; se é pouco freqüentada por embarcações, pescadores e banhistas; se é longe de zonas perigosas como correntes e obstáculos imersos.

Assim como o local, as instalações ou estrutura física também devem ser considerados no que diz respeito a: instalação para o material com uma área para reparações e manutenção dos equipamentos; ter vestiário com banheiros e duchas em condições higiênicas; ter água potável; ter escritório com telefone e um responsável pela instalação quando estiver aberto; e principalmente, ter kit de primeiros socorros, devidamente revisado.

Os equipamentos básicos utilizados na prática da canoagem são os seguintes: Caiaque ou canoa denominado embarcação; remo; capacete; e colete salva-vidas.

- **Caiaques**, que devem ser muito estáveis e manobráveis, e sempre equipado com flutuadores que mantenham o barco flutuando. Mesmo estando cheio de água, devem estar livres de elementos pontiagudos ou cortantes.

A embarcação é composta de: Proa - Parte da frente do barco; Popa - Parte traseira do barco; Casco - Metade inferior do barco; Cobertura - Metade superior do barco; Assento - Superfície onde o canoísta fica sentado; Anel - Abertura onde o canoísta entra; Finca pés - Suporte de madeira alumínio ou fibra, fixado no barco onde o canoísta apóia os pés; e Anéis de segurança - Cordas resistentes que se encontram na proa e na popa do barco que permitem segurar a elas.

- **Remo**, é composto de: Pá - Superfície plana e larga que introduz na água permitindo propulsionar e/ou direcionar a embarcação; Tubo - Cilindro oco ou maciço que une as pás entre si, e/ou com as empunhaduras é o local onde o canoísta segura; Empunhaduras - Zona de agarre do remo situado ao longo do tubo, no caso dos remos simples. Existe diferença entre remos simples de canoa e remos duplo de caiaque. Os remos simples utilizam uma única pá e um tubo que possui empunhadura em forma de "T". Este tipo de remo utiliza-se principalmente nas embarcações tipo canoa e nos botes de rafting.

- **Capacete**, que se a atividade for realizada em zonas onde o capacete seja necessário, este deverá ficar bem ajustado na cabeça do portador, protegendo-a por inteira, sem prejudicar a visão. Deve-se evitar modelos onde parte da cabeça fica exposta.

Tipos de capacetes: **Com protetor e sem de orelhas** - utilizado em expedição salvamento e caiaque pólo; **com furos na parte superior** - que serve para que a água saia, evitando peso excessivo sobre a cabeça do canoísta; e **Fita e presilha** - utilizado para prender o capacete na cabeça do canoísta regulando conforme a sua necessidade.

- **Coletes salva-vidas**, que devem ser confortáveis, permitindo a liberdade de movimento na execução da remada, estando adaptado ao nível da pessoa, evitando que ele suba o que dificulta a respiração e a visão do canoísta quando ele está na água. Verificar com frequência a flutuabilidade que deve ser de 6 Kg de flutuação mínima.

O colete salva-vidas tem as funções de: **Flutuabilidade** - equipamento de segurança que evita a imersão do canoísta; e de **Proteção do tórax** - protegendo a parte do tórax, abdômen e costas de choques com outras embarcações, pedras, troncos e demais objetos.

2.2.3.1.3 Proposta metodológica para trabalhar a segurança dentro e fora da água

Para aprender a mecânica do embarque e desembarque, sugere-se:

- Prática de entrada e saída da embarcação no seco utilizando o remo e o caiaque. Para esse exercício coloca-se o caiaque em um local onde o terreno seja macio, podendo ser gramado ou areia para não danificar o fundo da embarcação. Proceder da seguinte forma: utilizar o remo apoiando uma das pás por detrás do anel da borda do convés e a outra pá apoiar em um objeto que esteja na mesma altura que o caiaque, utilizando um banco saco de areia ou material semelhante. O iniciante

deverá apoiar-se com as duas mãos no cano do remo para entrar no caiaque, soltando somente quando estiver totalmente sentado.

- Prática de técnica de entrada e saída da embarcação na água sem perder o equilíbrio. Esse exercício deve ser realizado utilizando o procedimento previamente praticado no seco, porém, deve-se prestar muita atenção porque o iniciante está ansioso para remar e geralmente tenta entrar no caiaque de qualquer jeito. A entrada no caiaque sem a utilização do remo com apoio causa o afastamento do caiaque do iniciante causando desequilíbrio com possível queda na água.

Para aprender a regulagem da embarcação, sugere-se:

- Praticar a regulagem do finca pés sentando dentro do caiaque até conseguir uma posição confortável orienta-se o iniciante que os joelhos devem estar flexionados num ângulo de 40 graus.

- Praticar a colocação da saia de respingo vestindo-a primeiro em si e posteriormente no anel da borda do caiaque orientando sempre que a alça de segurança fique pelo lado de fora.

- Praticar o equilíbrio da postura do tronco sentado na embarcação. Para que o iniciante não adquira uma postura inadequada recomenda-se que seja utilizada uma bola que deverá ser arremessada com a mão pelo professor onde o iniciante terá que largar o remo e agarrar a bola utilizando as duas mãos. Esse exercício contribuirá para o equilíbrio do iniciante tornando-o mais confiante e assim melhorando sua postura na embarcação.

Para aprender a retirada da água dentro da embarcação, sugere-se:

- Praticar a retirada da água da embarcação com ela na margem colocando uma pequena quantia de água dentro do caiaque onde o iniciante tentara encontrar o ponto de equilíbrio do caiaque e apoiara o mesmo na região anterior da coxa

flexionando o joelho a 90 graus executando movimento de gangorra com o caiaque até que a água que esteja depositada nas duas extremidades do caiaque saia pela borda de entrada.

- Praticar a retirada da água da embarcação com ela dentro da água utilizando um pedaço de esponja que tenha grande capacidade de absorção podendo ser um pedaço de colchão. Para que o exercício seja realizado de uma forma dinâmica recomenda-se a participação de dois ou mais iniciantes. Procedendo da seguinte forma: coloca-se quantidade igual de água dentro de cada caiaque onde os iniciantes tentarão tirar a água no menor tempo possível.

Para aprender a virar e sair da embarcação recuperando materiais, sugere-se:

- Praticar técnicas para virar a embarcação com ajuda de outro iniciante, sendo que o local devera ser raso não ultrapassando a linha da cintura, o iniciante que estiver fora do caiaque devera segurar na popa do caiaque e ajudar na execução da técnica de rolamento para que o iniciante consiga voltar a superfície.

- Praticar técnicas de abandono da embarcação espontaneamente, recuperação e transporte dos materiais na água. O iniciante devera inclinar o corpo lateralmente até que a embarcação vire posteriormente realizar o procedimento de resgate e transporte de equipamentos até alcançar a margem do rio que inclui embarcação e remo.

Para aprender a aplicação do equilíbrio sugere-se:

- Praticar limites de equilíbrio da embarcação e relação entre centro de gravidade e equilíbrio; ficando sentado sobre a parte superior do caiaque e em pé executando movimentos de inclinação lateral com maior amplitude possível.

Para aprender a aplicação da propulsão, sugere-se:

- Praticar a técnica de remada agarre no remo, mecânica da tração. Realizar exercícios utilizando baixo grau de complexidade recomenda-se que sejam executados de forma lenta girando levemente o tronco a cada remada. A entrada da pá do remo na água deverá ser realizada na mesma linha em ambos os lados com os cotovelos flexionados a mais ou menos 40 graus.

- Praticar a frenagem da embarcação utilizando um obstáculo artificial colocado em pontos estratégicos. O iniciante deverá conduzir a embarcação para frente com a maior velocidade possível efetuando a frenagem mediante sinal sonoro do professor utilizando a técnica de tração contrária parando antes que a embarcação toque o obstáculo. Outra técnica de frenagem que pode ser utilizada é a frenagem unilateral pressionando a parte traseira do remo levemente na água em ambos os lados.

Para aprender a aplicação integrada com controle dinâmico, sugere-se:

- Praticar mudanças de direção e sentido passando por flutuadores ou contornando a margem do rio ou lago.
- Praticar navegação por objetivos remando até os pontos pré-estabelecidos
- Praticar controle do barco remando frente com velocidade mantendo a direção e a instabilidade de caiaque.
- Praticar controle do barco remando trás mantendo a direção e mudando de sentido sem perder o controle do caiaque.

2.2.3.1.4 Proposta metodológica para trabalhar a adaptação dentro e fora da água

Rodrigues (2008) define a adaptação relativa entre canoísta, materiais e ambiente de prática, da seguinte forma:

- **Relação água/barco:** O barco como objeto que flutua se verá influenciado pela hidrodinâmica. As formas e características das embarcações de canoagem se adaptam aos diferentes tipos de água que se encontra e a especificidade da navegação em cada tipo de água. Para iniciar o processo de adaptação de uma forma segura deve-se utilizar caiaques estáveis como wawe turismo, ou bote inflável. Antes de iniciar os exercícios na água o iniciante terá aulas teóricas onde ele terá que identificar cada tipo de caíque, e a sua utilização nos diferentes tipos de águas.

Para que o iniciante sinta a ação da água no deslize da embarcação ele pode realizar os seguintes exercícios:

- utilizar o caiaque wawe para atravessar o rio em locais de corredeiras com baixa intensidade. Com esse exercício o iniciante aprenderá a entrar na corredeira no ângulo correto, evitando que o caiaque vire ou o canoísta perca o controle do mesmo.

- Adaptação ao deslize: Inicia-se o exercício locomovendo-se para frente utilizando no início caiaque de três metros que tem maior atrito com a água tornando a embarcação mais lenta. O próximo exercício pode ser realizado com um caiaque acima de três metros. O ideal é um caiaque turismo que é mais estável em relação a outros do mesmo comprimento. Nesse exercício o iniciante perceberá que o mesmo percurso realizado anteriormente será feito com menor tempo e esforço físico. Para que o iniciante passe por todos os estágios de adaptação ele terá que utilizar um caiaque acima de quatro metros com pouca estabilidade, o ideal é um k1escola ou k1 olímpico que é o último a ser utilizado nesse estágio adaptativo. Na utilização do k1 o iniciante terá mais dificuldade de locomoção por se tratar de um barco que requer muito domínio de equilíbrio, porém após o domínio do equilíbrio ele

percebera que a facilidade que a embarcação possui para deslizar conseguindo muita velocidade com pouco esforço físico.

- **Relação água/remo:** A água constitui o suporte onde consegue apoio firme na pá, para poder realizar as distintas manobras. Para uma correta utilização do remo o iniciante necessita ter conhecimentos dos diferentes tipos de remos e suas eventuais utilidades nos diversos tipos de águas e embarcações. Para isso ele deve iniciar na água em um local onde o nível fique nos joelhos, ele fará movimentos com um remo de pás retas semelhante a que utilizara na embarcação. O próximo exercício será realizado utilizando um caiaque estável e os movimentos devem ser realizados lentamente na água navegando para frente e para trás, tentando realizar locomoção lateral e frenagem. Para a utilização de remo Rasmussen o iniciante terá que estar bem adaptado ao remo de pá reta por se tratar de um remo onde necessita que o seu uso seja realizado de uma forma técnica.

- **Relação remo/canoísta:** o canoísta utilizará o remo em distintas direções para conseguir os efeitos baseados sobre a embarcação. A adaptação do canoísta ao remo inicia na escolha, onde deve ser levado em conta tamanho da pá e comprimento do cano em relação à altura idade e envergadura do canoísta. Esses itens devem ser seguidos com mais critérios quando o canoísta tem como objetivo remar em longas distâncias. Um remo inadequado utilizado por tempo muito prolongado pode causar problemas articulares e dores na coluna lombar e cervical. Com iniciantes os exercícios recomendados devem ser realizados seguindo os seguintes passos: 1º - antes de o iniciante ter contato com a água ele devera aprender a empunhar o remo corretamente, o aluno deverá manter um mesmo distanciamento da mão até a pá em ambos os lados do remo, de forma que exista uma simetria na pegada, para que não possibilite maiores aplicações de forças com

somente um dos lados do corpo, para definir a pegada pode-se também utilizar algumas regras para facilitar a automatização do aluno. Com os cotovelos flexionados em 90° acima da cabeça. 2º passo - já empunhado o remo na embarcação o iniciante efetua remadas observando a entrada e saída do remo na água empregando a mesma força em ambos os lados. Para que o iniciante perceba a ação da força empregada no remo ele poderá remar apenas na direita e depois na esquerda. 3º passo – fase aérea; é quando o remo permanece fora da água no intervalo da remada. Para o iniciante conhecer a ação da remada ele pode exercitar da seguinte forma: remar forte para frente em apenas um dos lados e segurar o remo sobre a cabeça observando o efeito que causa na trajetória do caiaque.

- **Relação canoísta/barco:** o barco é o suporte, o elemento que permite ao canoísta flutuar sobre a água e deslizar por ela. Deve estabelecer uma união física muito importante entre o canoísta e sua embarcação a fim de garantir que as ações e reações produtivas através da pá se transmitam à embarcação. Para que o iniciante conduza sua embarcação com eficiência é importante que ele utilize no processo de adaptação um caiaque de sua preferência adaptado a suas características onde ele realizara os seguintes exercícios: 1º amarra-se uma corda em uma margem a outra do rio onde o iniciante sentara em seu caiaque e ira atravessar o rio puxando a corda para efetuar o deslize do caiaque. Esse exercício é importante para o iniciante perceber que o deslize do caiaque acontece devido ao contato físico com o caiaque e a transmissão de força efetuada pelos membros e tronco superior. 2º exercício pode ser feito em locais com pouca profundidade onde o iniciante tentara subir no caiaque dentro da água utilizando seu próprio método. 3º exercício o iniciante deitara em decúbito ventral sobre a parte superior do caiaque onde o objeto de transferência

de força para locomoção do caiaque será a mão do canoísta como se estivesse nadando.

2.4 SALVAMENTO

O salvamento de pessoas e o resgate de equipamentos podem ser necessários a qualquer momento, por isso é importante que as pessoas envolvidas com a segurança do praticante de canoagem estejam sempre atentas e preparadas para efetuar um resgate que geralmente acontece repentinamente. Existem locais que exigem maior atenção, é o caso de rios com corredeiras ou águas bravas, que são classificadas por níveis que vão de I a VI. Segundo Degani (2001) os níveis estão classificados da seguinte forma:

Nível I - Água corrente com pequenas ondas; pouca ou nenhuma obstrução de passagens por pedras; ideal para passeios e iniciantes.

Nível II - Corredeiras fáceis com ondas de até 1 metro, altas e largas; passagens claras e óbvias mesmo sem o reconhecimento por terra; algumas manobras básicas são necessárias.

Nível III - Corredeiras com ondas altas e irregulares; passagens estreitas que podem requerer manobras complexas; o reconhecimento por terra, feito pelas margens, pode ser necessário.

Nível IV - Corredeiras longas e difíceis, com passagens estreitas que necessitam de manobras precisas em águas muito turbulentas; um reconhecimento pela margem é geralmente necessário e as condições de resgate podem ser difíceis.

Nível V - Corredeiras extremamente difíceis, longas e muito violentas; passagens obrigatórias; reconhecimento pela margem mais que necessário; montagem de esquema de segurança específico.

Nível VI - Quase impossível e muito perigoso; seria a dificuldade do nível V levado ao extremo da navegabilidade; apenas instrutores e canoístas de muita experiência podem optar por descer, mesmo assim sob um cuidadoso estudo das condições do rio, por terra.

2.4.1 Equipamentos de segurança e resgate

Os equipamentos de segurança e resgate devem ser de boa qualidade; devem ser adquiridos em lojas especializadas, de preferência que sejam aprovados pelo órgão fiscalizador INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial). A escolha de material deve ser utilizada respeitando alguns critérios; experiência do praticante, tipo de rio, clima e temperatura da água.

Para que a aventura de realizar um passeio utilizando a canoagem em rios, mar ou lago com águas calmas ou corredeiras, é fundamental que o praticante esteja utilizando equipamentos adequados para garantir seu conforto e segurança. A seleção dos equipamentos deve ser da seguinte forma (RODRIGUES 2008).

a) Para descida em rios com corredeiras;

Caiaque – Com medida que não ultrapasse três metros de preferência, confeccionados em material de polietileno ou PVC podendo ser inflável ou rígido, deve estar equipado com finca – pés e flutuadores (OPIUM, 2008).

Remo - Pás duplas podendo ser de carbono fibra de vidro polietileno ou alumínio (CBCa, 2008).

Capacete - Confeccionado em Polipropileno (CANOE, 2008).

Colete Salva-vidas – Pode se confeccionado utilizando diversos materiais espuma de células fechadas, nylon, polipropileno, neoprene, (CANOE, 2008).

Saia de respingo – confeccionada em neoprene 3mm, sendo indispensável em caiaques próprios para corredeiras, podendo ser utilizado como opção em qualquer tipo de caiaque (CANOE, 2008).

b) Para passeio em mar ou lago em águas calmas

Caiaque – O caiaque recomendado para esse tipo de atividade é de comprimento superior a três metros, podendo ser confeccionado em fibra de vidro ou carbono, alguns modelos possuem leme que serve para o canoísta direcionar a embarcação (OPIUM, 2008).

Colete salva-vidas – confeccionado em espuma de célula fechada, desenvolvido para atletas que praticam a vela. É mais curto, em função da posição, normalmente, sentada. As cavas dos braços são mais abertas possibilitando maior mobilidade na prática desse esporte, além da excelente flutuação. Bolso frontal e zíper lateral. Pode também ser utilizado em outras modalidades, como a canoagem (360 GRAUS, 2008).

Equipamento para o guia ou monitor – Os equipamentos utilizados por guias ou monitores devem ser diferenciados, sendo que estas pessoas geralmente são

responsáveis pela segurança do praticante, portanto, deve ser específico para essas necessidades (CANOE, 2008).

Colete salva-vidas - Fabricado em espuma de células fechadas Super Soft, nylon 500, fitas de polipropileno, fivelas e engates de nylon, alças e laterais de neoprene, anel metálico, fecho YKK, fita refletiva e costura reforçada com pesponto (CANOE, 2008).

Saco de Resgate – Utilizado para eventuais resgates de canoístas à deriva em rios de corredeiras ou mar. O saco vem equipado com 10 metros de corda 8 milímetros. Possui uma espuma flutuadora dentro do saco permitindo ficar na superfície (CANOE, 2008).

Canivete ou faca – Utilizado em resgate onde o resgatado encontra-se preso a cordas algas ou fio de nylon etc. A faca ou canivete deve ser bem afiado e o ideal é que seja com lâmina com fio de serrilha. Porém, a lamina não deve ter ponta, isso evitará acidentes em situações de prestação de ajuda em ambientes de risco (BUSCA ..., 2008).

Equipamentos complementares – são equipamentos que podem ser de uso coletivo, são eles: kit primeiros socorros; protetor solar; kit reparos; rádio de comunicação ou telefone celular; gps; lanterna e remo de reserva (MILHEIRO, 2004).

Além de equipamentos adequados para o iniciante e o monitor, também é necessário que este tenha certas competências para exercer a função de monitor ou guia, tais como: Ter amplo conhecimento do percurso a ser realizado; Selecionar o rio de acordo com as características dos participantes; Definir possíveis locais de resgate por terra; Manter os participantes sempre próximos um do outro; Antecipar-se a situações inesperadas; Saber montar segurança em locais de risco; Montar um

cronograma para que o percurso seja realizado a luz do dia; Selecionar equipamentos adequados ao nível físico e técnico do participante; Dominar as técnicas de primeiros socorros; Formar um grupo de no máximo 10 pessoas evitando tumultos; Ter respeito e fazer respeitar as condições climáticas; Não promover disputas entre os participantes; Manter um ambiente de amizade e cooperação entre os participantes (MILHEIRO, 2004).

Outros aspectos a serem considerados para praticar a canoagem são os utensílios individuais que envolvem:

- **Água:** Deve ser potável e armazenada em recipiente que não seja de vidro e em quantidade suficiente.
- **Vestimenta:** Dependendo do clima, as roupas devem ser: para clima frio, roupa de neoprene que conserva a temperatura do corpo a auxilia na flutuação; para clima quente, roupa mais leve, de preferência cores clara para dificultar a retenção de calor.
- **Alimentação:** alimentos que devem ser de fácil digestão de preferência frutas ou barras de cereais e devem ser transportados em recipientes impermeáveis.
- **Calçados:** devem ser de preferência, sapatilha de neoprene que protege ao caminhar em rios com pedras e lama ou para uso em embarcações.

2.4.2 Técnicas de salvamento

Em rios com quedas ou corredeiras muito fortes ou com grande quantidade de obstáculos como pedras e tronco de árvores, geralmente capotagem de caiaques ou botes infláveis é praticamente inevitável. Para isso, o guia deve estar atento e preparado para lidar com esse tipo de situação de maneira eficiente evitando que o

praticante fique em situações de risco por muito tempo, pois isso pode causar traumas, afastando o praticante para sempre da canoagem (LEMOS; PRANKE; TEIXEIRA (2007).

Imbriaco (2001) afirma que na iniciação do esporte em qualquer idade, modalidade ou situação em geral, é preciso levar sempre em conta as condições de segurança onde o monitor ou instrutor deve, além de estar tecnicamente apto para a função, ter conhecimentos básicos de primeiros socorros e estar preparado para agir em uma situação de perigo, como um aluno que vira ou que passa mal durante a sessão da aula.

Primeiramente, para que o salvamento seja eficiente é importante que o praticante tenha conhecimento de alguns procedimentos de resgate. Esses procedimentos devem ser feitos ao participante antes de qualquer atividade na água, o que torna o resgate mais seguro e eficiente. Para cada característica de rio, existe um procedimento de resgate, por exemplo, em corredeiras devem se seguidos os seguintes procedimentos:

- a) Salvamento com auxílio do remo - usa-se o remo para alongar a distância do braço. No resgate, ao puxar, lembrar de estender o cabo do remo, pois é mais fácil de segurar. Assim nunca se deve soltar o remo já que o mesmo pode ser usado para voltar ao bote.
- b) Salvamento utilizando o saco de resgate – orientar o praticante a segurar na corda e não no saco e permanecer de costas para a pessoa que esta puxando.
- c) Salvamento utilizando o caiaque – orientar o praticante a segurar em uma das pontas do caiaque e não agarrar o canoísta, isso fará com que o caiaque vire e serão dois necessitando de resgate.

d) Salvamento com o resgate içado em uma corda de segurança – a pessoa a ser resgatada deverá permanecer com os braços erguidos facilitando o máximo possível se alcançado pelo resgate. Para esse tipo de salvamento é necessário que a pessoa que for realizá-lo esteja bem preparada evitando certos acidentes. Devem ser tomados os seguintes cuidados:

- Não saltar direto em cima da pessoa que será resgatada, pois ela pode ser atingida e sofrer um desmaio ou algum tipo de lesão ou fratura;
- O salto deve ser sempre feito na frente da resgatado;
- O calculo do salto de ser feito levando em conta o comprimento da corda.

e) Quando falhar todas as tentativas de resgate – o único procedimento é tentar nadar para a margem.

f) Técnicas de nado em corredeiras – nadar com os pés erguidos no sentido da corredeira e nunca contra.

Recomendações importantes, de acordo com Desiati (2008):

- a) Jamais mergulhar a cabeça na água;
- b) Não retirar nenhum equipamento durante o percurso;
- c) Nunca tentar ficar de pé dentro da água, pois o canoísta pode ficar preso entre pedras ou objetos que estão no fundo do rio;
- d) Quando cair na água relaxar e procurar ficar de boca fechada;
- e) O resgate em água parada ou mar é semelhante aos demais, porém são mais simples.

2.4.3 Primeiros socorros

É extremamente importante que o praticante e principalmente os profissionais envolvidos em atividade no meio aquático, tenham conhecimentos básicos de procedimentos de primeiros socorros, aprimorem e pratiquem as técnicas e seus procedimentos. A técnica de primeiros socorros, de um modo geral, tem sua especificidade para cada situação. Na canoagem, Rodrigues (2008) apresenta como proposta os seguintes procedimentos:

- **Proteção:** Diante de um acidente a principal ação a ser realizada é evitar que o problema criado se agrave mais, para isso é necessário: Retirar o acidentado da situação de perigo; Verificar sempre sua própria segurança; Verificar a segurança do resto do grupo;

- **Aviso:** Perante um acidente será fundamental a assistência médica o mais rápido possível. Por esse motivo é importante que haja necessariamente um sistema organizado para pedir ajuda. Deve-se evitar remar em qualquer local, sem antes prever uma forma de comunicação rápida em caso de acidentes. Deve-se prever um sistema de aviso em caso de urgência e saber onde pode avisar e a quem deve avisar;

- **Socorro:** Será o conjunto de ações necessárias e eficazes que evitarão o agravamento da lesão: é fundamental manter a calma e poder assim tranquilizar o acidentado; observar e interrogar o ferido antes de tocá-lo; se houver a possibilidade, deve-se aguardar a chegada do socorro médico e não tocar no acidentado, entretanto, se isso não for possível, o toque deverá ser feito com imensa cautela; é conveniente imobilizar na posição mais cômoda para o ferido; facilitar o transporte a um centro e assistência médica o mais rápido possível.

2.4.3.1 Procedimentos de resgate da vítima dentro da água

Fase de observação: Implica na observação do acidente. O socorrista deve verificar a profundidade do local, o número de vítimas envolvidas e o material disponível para o resgate; deve tentar o socorro sem a sua entrada na água, estendendo qualquer material a sua disposição que tenha a propriedade de boiar na água e não atirar nada que possa vir a ferir a vítima. No caso da disposição de um barco para o resgate, sendo a embarcação de pouca estabilidade, não deve ser utilizado no transporte da vítima, pois, a vítima estará agitada.

Fase de entrada na água: O socorrista deve certificar-se que a vítima tenha contato visual. A entrada na água deve ser sempre da forma diagonal com relação à vítima. Sendo no mar, rio ou piscina e também na diagonal à corrente ou à correnteza.

Abordagem verbal: Ocorre a uma distância média de 03 metros da vítima. O socorrista deverá identificar-se e tentar acalmar a vítima. Caso consiga, dar-lhe-á instruções para que se posicione de costas habilitando uma aproximação sem riscos.

Abordagem física: O socorrista deve fornecer algo em que a vítima possa se apoiar, só então o socorrista se aproximará fisicamente e segurará a vítima fazendo do seguinte modo: O braço de dominância do socorrista deve ficar livre para ajudar no nado, já o outro braço será utilizado para segurar a vítima, sendo passado abaixo da axila da vítima e apoiando o peito da mesma; essa mão será usada para segurar o queixo do afogado de forma que este fique fora da água.

2.4.3.2 Primeiros socorros em afogamento

Tem por objetivo evitar o menor número de complicações provendo o cérebro e o coração de oxigênio até que a vítima tenha condições para fazê-lo sem ajuda externa, ou até esta ser entregue a serviço médico especializado, porém até a chegada do atendimento deve-se seguir os seguintes procedimentos (RODRIGUES, 2008).

1. Acalmar a vítima fazê-la repousar e aquecê-la através da substituição das roupas molhadas e fornecimento de roupas secas, casacos, cobertores e bebidas quentes;
2. Manter a vítima deitada em decúbito dorsal procedendo com a lateralização da cabeça ou até da própria vítima afim de que não ocorra aspiração de líquidos;
3. Caso o afogado inconsciente seja deixado sozinho, ele deve ser colocado na posição de recuperação que mantêm o corpo apoiado em posição segura e confortável, além de impedir que a língua bloqueie a garganta e facilitar a saída de líquidos;
4. Fazer a desobstrução das vias aéreas através da extensão do pescoço, da retirada do corpo estranho e da tração mandibular atentando sempre para a possibilidade de trauma cervical;
5. Em vítimas com parada respiratória, proceder com a respiração boca-a-boca objetivando manter a oxigenação cerebral;
6. Em vítimas com PCR (Parada Cardio-Respiratória), efetuar a RCP em casos que o tempo de submersão seja desconhecido ou inferior à uma hora.

A) Procedimento de respiração boca-a-boca

- 1) Cheque se a via respiratória não está obstruída. Estenda o pescoço da vítima facilitando a ventilação, levante o pescoço; apóie a outra mão na testa e force a cabeça para trás, em seguida, abra a boca, pressione a língua para baixo e observe

se não há algum objeto ou secreção impedindo a passagem de ar e remova-o com os dedos.

2) Se, com isso, a pessoa não voltar a respirar, solte as roupas, mantenha estendido o pescoço da vítima e inicie a respiração artificial.

3) Feche as narinas da vítima usando os dedos da mão que está sobre a testa.

4) Inspire fundo, abra sua boca e coloque-a sobre a boca da vítima (se for uma criança, cubra também o nariz com sua boca).

5) Sopre o ar até que o tórax da vítima se movimente, como uma respiração normal. Use força com adultos e suavidade com crianças.

6) Retire sua boca e aperte o tórax para que a pessoa possa expirar.

7) Mantenha o ritmo de 18 a 20 respirações por minuto, no caso de adultos, e 15 a 18, no caso de crianças. Verifique sempre se a vítima não está recuperando seus movimentos respiratórios.

8) Se a vítima voltar a respirar, interrompa a respiração artificial, mas não desvie sua atenção. Ela pode parar de respirar novamente.

B) Procedimento na execução de massagem cardíaca

1) Coloque a vítima em decúbito dorsal sobre uma superfície dura.

2) Sem interromper a respiração boca-a-boca, inicie a massagem.

3) Para determinar o local em que a massagem deve ser feita, encontre, no meio do tórax, o osso esterno. Ele começa acima do estômago. Sua mão deve ser posicionada na metade inferior ou três dedos acima do esterno, abra suas mãos e coloque uma sobre a outra. Utilize só a palma, mantendo os dedos estendidos para cima. Em crianças pequenas, ao contrário, use os dedos, apenas. Meça a força de acordo com o tamanho da vítima.

4) Aperte o tórax da vítima, pressionando seu coração, e solte em seguida mantenha o ritmo de uma ventilação a cada cinco compressão.

5) Para ajudar a colocar pressão na massagem, deixe seus braços estendidos. A cada parada para fazer a respiração boca-a-boca, verifique se o pulso voltou. Para sentir a pulsação, coloque as pontas dos dedos, indicador e médio, na virilha ou no pescoço da vítima ao lado da artéria carótida.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a canoagem como um esporte muito recente no Brasil, com pouco mais de 20 anos, os resultados obtidos no alto rendimento foram conquistados por verdadeiros heróis, sendo em olimpíadas, mundiais e pan-americanos, considerando que o Brasil não existe uma cultura canoística.

A região brasileira possui a maior reserva aquática do mundo, porém, é muito pouco explorado no âmbito esportivo, principalmente pela canoagem, que pode ser acessível a qualquer classe social, por ser barato em relação a outros esportes náuticos. E também porque pode ser praticado em rio, piscina e mar como lazer ou esporte. A canoagem vem sendo utilizada em algumas regiões do país como esporte da natureza, sendo que o rafting é o mais conhecido e mais praticado por pessoas que tem maior poder aquisitivo, oferecido por empresas especializadas, tornando o custo elevado em virtude aos equipamentos para a sua prática.

Os apelos para a economia e preservação da água são realizados por meios de comunicação, campanhas educativas nas comunidades e nas escolas, mas muitas dessas crianças sequer conhecem o rio da sua cidade, por diversos motivos, entre eles a proibição dos pais e a falta de acesso. Diante disso, recomenda-se que os meios de comunicação e as escolas ajudem a fomentar a canoagem entre a comunidade, para que esta, possa ser instrumento propagador de consciência ecológica e lazer para crianças e adolescentes.

Com a vivencia na iniciação de crianças e adolescentes na canoagem através de conversas informais detectou-se que a maioria procura a canoagem e permanecem nela por um longo período, são aquelas que tiveram vivencias desastrosas em outras modalidades esportivas a maioria relatou que desistiu por

não conseguir atender as expectativas do seu professor/técnico ou por problemas de relacionamento social com o grupo. Muitas dessas crianças estão acima do peso, muitas são tímidas e algumas têm personalidade difícil. Porém nunca houve conflitos ou brigas na canoagem todos se respeitam e conseguem ter um convívio harmonioso apesar das diferenças. A canoagem por ser um esporte sem impacto articular mostrou-se muito eficiente em crianças e adolescentes que estão acima do peso por exigir um grande esforço físico sem que o praticante necessite mostrar certas habilidades criando um ambiente onde ela sintasse muito à vontade para ousar.

Ao analisar e comparar as propostas de iniciação à canoagem de diferentes autores, percebeu-se que são direcionadas à iniciação de modalidades específicas, tendo como objetivo o rendimento tornando-se assim muito seletiva podendo de maneira involuntariamente excluindo crianças e adolescentes que não possuem características ou interesse de utilizar a canoagem com esporte competitivo.

Para isso é importante que ela conheça e aprenda a respeitar e valorizar a prática da canoagem, para que não seja um esporte que ela procure apenas como prática momentânea e oportuna. Para isso são necessários métodos que estabeleçam nela valores que vão além dos movimentos técnicos e físicos utilizados em sua prática. Antes do contato do iniciante com os equipamentos utilizados na canoagem é fundamental que ela tenha conhecimento do valor financeiro destes equipamentos, conscientizando-a da necessidade do cuidado na sua utilização.

Para uma prática segura sem que o iniciante sofra algum trauma na água é importante que seja realizada antes uma avaliação, utilizando uma piscina onde o iniciante sintasse seguro, possibilitando ao professor avaliar o seu estado psicológico dentro da água, percebendo se a criança apresenta sintoma de trauma ou fobia.

Desta forma, pode-se estabelecer processos metodológicos respeitando as características psicológicas, sendo esta diferenciada de indivíduo para indivíduo.

O aspecto histórico da canoagem deve ser exposto às crianças/ adolescentes com uma didática adequada a sua idade e capacidade de compreensão, para que ele tenha ciência do que é o esporte, qual a filosofia envolvida, sua importância perante a sociedade, sendo este, um esporte que utiliza muito dos recursos naturais, rio e mar, mostrando como deve ser a postura de um canoísta que usufrui desses recursos para o seu lazer.

A proposta apresentada neste trabalho não tem por objetivo confrontar opiniões com autores que desenvolveram trabalhos semelhantes. Os procedimentos metodológicos propostos foram elaborados para que a canoagem seja praticada como forma de lazer e contemplação da natureza, tendo o cuidado especial com a segurança do praticante, preparando-o para navegar em diferentes rios e embarcações. A proposta metodológica apesar de não ter como objetivo o rendimento o iniciante terá todos os conhecimentos básicos para desenvolver-se em qualquer modalidade podendo atingir maiores níveis de especialização.

Consideramos que o objetivo de apresentar uma proposta metodológica de iniciação a canoagem de crianças e adolescentes foi alcançado baseado-se na pesquisa de artigos e monografias escritas recentemente, e nas experiências vividas pelos autores na iniciação da canoagem. Recomenda-se que sejam realizados mais estudos sobre o tema, considerando que as bibliografias encontradas tratando de canoagem como esporte da natureza são insuficientes para a realização de uma proposta de melhor aplicabilidade.

REFERÊNCIAS

360 GRAUS. Disponível em: <http://360graus.terra.com.br/> acesso em 11/11/2008.

ALMEIDA, M. B. de. **Basquetebol Iniciação**. 3. ed. Rio de Janeiro : Sprint, 2002.

BARROS, R. Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física. In: COATES, V. ; FRANÇOSO, L. A.; BEZNOS, GW. **Medicina do adolescente**. São Paulo: Sarvier, 1993.

BAHIA M. **Uma análise crítica das atividades de aventura** disponível em; [www.boletim ef.org_uma-analise-critica-das-atividades-de-aventura](http://www.boletim.ef.org_uma-analise-critica-das-atividades-de-aventura) ultimo acesso 07/12/2009.

BEE, H. **A Criança em Desenvolvimento**. 9 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

BOHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11 n. 3, p. 97-104, 2003.

BUSCA & SALVAMENTO: disponível em:
http://navalhas.com/index.php?main_page=index&cPath=2_8 acesso em:
11/11/2008.

CAMPOS , W. de; BRUM, V. P. da C. **Criança no esporte**. Curitiba: Darnolt, 2004.

CANOE. Disponível em: <<http://www.canoe.com.br>> Acesso em: 11/11/2008.

CARAZZATO, J. G. Atividade física na criança e no adolescente. In: GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. **O Exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

CBCa; **Confederação brasileira de canoagem**. Disponível em:<<http://www.cbca.org.br/historia.htm>. Acesso em: 11/10/2008.

COMERLATO, L. **Canoagem para deficientes Físicos**. Relatório de Estágio Profissionalizante (Graduação em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul.

COSTA, V. L. de M. **Esportes de aventura e risco na montanha**: um mergulho no imaginário. São Paulo: Manole, 2000.

COZAC, J. R. L. **Com a cabeça na ponta da chuteira**: Ensaios sobre a Psicologia no Esporte. São Paulo: Annablume, 2003.

CRATTY, B. S. **Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1983

CUATTRIM, S. A. **Monitoração da frequência cardíaca durante treinamento e competições na canoagem Velocidade**: um estudo de caso. 2002. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina.

DAOLIO, J. A importância da Educação Física para o adolescente que trabalha - uma abordagem psicológica. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.12, p. 210-215, 1998.

DEGANI, 2001 Disponível em:

<http://360graus.terra.com.br/rafting/default.asp?did=1661&action=dica> acessado em 01/11/2008.

DESIATI, Disponível em:

<http://www.aguaselvagem.com.br/new/index.asp?cod=15> acesso em; 15/10/2008.

DIAS, CLEBER. **Notas e definições sobre esporte, lazer e natureza**. Licere: Belo Horizonte, v. 10, n. 3, 2007. Disponível em: www.eeffto.ufmg.br/licere. Último acesso 12/11/2008.

DUARTE, O. **Historia dos esportes**. – 4ª ed. – São Paulo: Senac São Paulo, 2004.

FARINATTI, P. T. V. **Criança e atividade física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

FERREIRA, V. **Educação física, recreação**: Jogos e desportos. Rio de Janeiro: Sprint, 2003

FETTER, M. Disfunções no sistema vestibular. In: HERMAN, S. J. **Reabilitação vestibular**. Barueri: Manole, 2002.

FREIRE, J. B. Pedagogia do esporte. In MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (org.). **Fenômeno esportivo no início de um novo milênio**. Piracicaba: UNIMEP, 2000.

FRIEDMANN, A. **Brincar**: crescer e aprender. O resgate do jogo infantil. São Paulo: Moderna, 1998.

GRECO, P.J. O sistema de formação e treinamento esportivo. In: GRECO, P.J. (Org.). **Caderno de rendimento do atleta de handebol**. Belo Horizonte: Health, 2000.

GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação Esportiva Universal**: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Escola de Educação Física da UFMG, 1998.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E.R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Baliero, 1997.

HASSENPFUG, W. N. **Educação pelo Esporte**: Educação para o Desenvolvimento Humano Pelo Esporte. São Paulo: Saraiva; Instituto Ayrton Senna, 2004. Coleção Biblioteca Instituto Ayrton Senna.

HUNTER, M. **Teoria da Motivação para Professores**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 1982.

IMBRIACO, P.J. **Técnica de Remada em Caiaque Canoagem Velocidade**. Monografia (Graduação em Educação Física.) – Universidade de Santa Cruz, Santa Cruz.

KOSLOWSKI, A. A; LEMOS, A.T.; LIMA E. B. **Desenvolvimento do sincronismo da remada nas atletas da equipe nacional permanente de canoagem velocidade feminina em caiaques de equipe**. Caxias do Sul. RS, 2006. Disponível em: < <http://cbca.org.br/biblioteca/arquivos>> Acesso em: 15/10/ 2008.

KRONHARDT, J. S. **Canoagem Adaptada**. Relatório de Estágio Profissionalizante (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

LEMOS, L. F. C.; PRANKE, G. I. ; TEIXERA, C.S. Metodologia para aprendizado da canoagem . **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 12, n. 114, 2008.

LUCATO, S. **Iniciação e prática escolar esportiva e suas dimensões sócio-cultural na percepção dos pais**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo.

MACHADO, A. A. **Importância da Motivação Para o Movimento Humano: Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física**. Soc, Bra. Des. Educação Física; São Paulo ,1995.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: Temas Emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. **Viagem, Lazer e esporte**. São Paulo: Manole, 2006.

MARTÍNEZ, L. M.; CHIRIVELLA, E.C. Direcciones y problemas del analisis de le motivacion y emocion en la actividade fisica e desportiva. **Revista de Psicologia del Deporte**, Valencia, v.3, n.52, p. 99-111, 1995.

MELHEM, A. **Brincando e Aprendendo Handebol**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

MESQUITA, I. **Pedagogia do treino**: A formação em jogos desportivos coletivos. 2 ed. Lisboa: Livros Horizonte, 2000.

Milheiro 2004, Disponível em:
http://arquivo.desnivel.pt/cim2004/pt/doc/G4_Milheiro_Artigo_CIM2004.pdf

acessado 01/11/2008

MILHEIRO, V. 2004, disponível em:

<http://lms.esd.ipsantarem.pt/lms/user/view.php?id=89&course=1> acesso em 10/01/2009.

MIRANDA, M. L. **A Iniciação no Judô: Relação com o desenvolvimento infantil.** Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Paulista, Instituto da Saúde, São Paulista.

NASCIMENTO, A.C.S.L. **Pedagogia do esporte e do atletismo:** considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - UNICAMP, Campinas.

OPIUM. Disponível em: <<http://www.caiaquesopium.com.br>> Acesso em: 10/11/2008.

PLATONOV, V.N. **Tratado geral de treinamento desportivo;**[tradução Denise Sales, Felipe Freires de Carvalho]. – São Paulo: Phorte, 2008.

PRANKE, G.I. **Flexibilidade e equilíbrio corporal em atletas de futsal.** Relatório de Estágio Profissionalizante (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.

RIOS D.R. **Mini dicionário escolar da língua portuguesa** - são Paulo: DCL, 1999.

ROBERTS, G.C.; TREASURE, D.C. Motivacional determants of achevement of children sport. **Revista De Psicologia Del Deporte**, v. 7, n.8, nov. p. 123-134, 1995.

ROCHEFORT, R. S. **Voleibol** – das questões pedagógicas... a técnica e tática do jogo:uma revisão bibliográfica. Pelotas: Universitária da UFPel, 1998.

RODRIGUES, A. **Projeto meninos do lago.** Apostila de canoagem 2-3-4 Foz do Iguaçu PR, 2008.

ROMANO; F. **Treinamento funcional para praticantes de corrida.** Disponível em:<http://www.ativo.com/Canais/Pages/Treinamentofuncionalparapraticantesdecorrida.aspx> ultimo acesso 22/10/2008.

ROSE JUNIOR, D. et al. **Esporte e Atividade física na Infância e Adolescência:** Uma Abordagem Multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ROWLAND, T. W. **Exercise ad Children´s Health.** Champaing: Human Kinetics, 1996

SANTANA, W. C. de; **Futsal: Metodologia da Participação.** Londrina: Lido, 1996.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. **A aprendizagem e performance motora: Uma aprendizagem da Aprendizagem Baseada no problema.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SMOLL, F.L.; SMITH, F. **A Comunicação do Treinador com os Pais de Atletas.** Lisboa: Ministério da Educação de Portugal, 1988.

SOUZA, R. M. A Criança na família em transformação: um pouco de reflexão e um convite à investigação. **Revista de Psicologia**, São Paulo, v.3 n. 12, p.35-36, 1997.

TAPIA, J. A.; FITA, E. C. **A motivação em sala de aula: O que é, como se faz.** 6 ed. São Paulo: Loyola, 2004.

TUBINO, M. Educação Física e o Esporte do Ocidente no Século XX. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 99-100. jul./dez., 2005.

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança.** Lisboa: Edição 70, 1998.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** São Paulo: Manole, 1999.

XIMENES, S. **Minidicionário da língua portuguesa.** 2. ed. São Paulo: Ediouro, 2000.

ZAKHAROV, A. A.; GOMES, A. C. **Ciência do Treinamento Desportivo: Aspectos Teóricos e Práticos da Preparação Desportista, Organização e Planejamento do Processo de Treino: Controle da Preparação Desportista.** 2. ed. atual. e ampl. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 2003.