

Prezados leitores,

O artigo abaixo foi elaborado e publicado na antiga revista da Federação de Canoagem do Estado do Rio Grande do Sul em março de 2001 (há 5 anos.....), tendo com subsídio o trabalho desenvolvido na AECA – Associação de Ecologia e Canoagem. Não tem o mesmo a pretensão de abordar o assunto na sua totalidade, muito menos o de “ditar as regras” de como um trabalho de iniciação deve ser feito. Tratam-se apenas de simples considerações que têm por objetivo auxiliar no trabalho realizado nas associações de canoagem. Àqueles que possuam complementações, sugiro que as enviem à CBCa para que sejam incluídas nesta página. Boa leitura!

## **IDADE PARA COMEÇAR A REMAR...**

**Estrela, RS, 30.03.01.**

Certamente as pessoas que de alguma forma estão envolvidas na canoagem já se depararam com a seguinte pergunta: *“...mas afinal, qual a idade certa para se começar a remar?”*

Após alguns segundos de silêncio, as respostas são as mais variadas. Alguns são taxativos, dizem, por exemplo, 12 anos e ponto final. Outros já respondem com outra pergunta, “mas qual a modalidade?” e a grande maioria, acredito eu, apela para o tradicional “depende.....”, seguido de uma longa teoria.

Na verdade, todas as respostas acima estão tem um fundo de razão, já que não existe um único fator determinante para a questão. A seguir, algumas considerações que devem ser levadas em conta.

**SEGURANÇA:** Seja qual for a idade, modalidade ou situação em geral, é preciso levar sempre em conta as condições de segurança. A criança deve saber nadar, utilizar coletes salva-vidas, navegar em locais afastados de represas e canais de navegação, obedecendo sempre a legislação vigente. O monitor/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, ou que é picado por um animal peçonhento, por exemplo. Lembre-se: segurança sempre em primeiro lugar!

**SUPERVISÃO:** Quanto menor a criança, maior deverá ser a supervisão do monitor/instrutor, que deve estar atento a cada passo da aula, previamente planejada. São em segundos de descuido que os acidentes acontecem.

**PLANIFICAÇÃO:** Toda a aula, treinamento ou trabalho, deve ser previamente planejado, visando os objetivos que queremos alcançar. No caso da introdução da canoagem às crianças, isso deve ser observado com mais atenção. Para cada faixa etária, existe um leque de atividades que podem ser desenvolvidas, além de tipos de atividades específicas para cada uma delas. As aulas devem ser sempre de forma recreativa, utilizando materiais e atividades alternativas e tomando o cuidado para que não se tornem repetitivas, sob pena da criança abandonar o esporte para outra atividade mais interessante.

**INCENTIVO:** Todos nós, de alguma forma, precisamos de incentivo para desenrolar nossas atividades. Esse fato vale ainda mais para as crianças, se levarmos em consideração o fato delas não conhecerem o prazer que uma atividade esportiva pode proporcionar. Porém, deve-se tomar muito cuidado com o excesso de incentivo, que pode ser encarado pela criança como pressão e obrigação, seguido de frustração, caso ela não atenda o “desejo” do incentivador (pais, monitor, amigos, etc.).

**EQUIPAMENTO:** Este fator é de extrema importância. Sabe-se hoje em dia que o tamanho do barco, remo e colete, deve ser proporcional ao tamanho da criança para evitar problemas futuros, como vícios na remada, problemas de desvio de postura e até abandono precoce do esporte. O caiaque também pode causar problemas de coluna, uma vez que a criança tem que elevar os braços para que estes não encostem em seu aro. Dependendo da idade (estrutura muscular e esquelética) a criança não está preparada para esforços muito grandes.

**COMPETIÇÕES:** Apenas as crianças que já dominam a embarcação devem participar das competições, ambos por questão de segurança e para não correr o risco de que ela se frustre. As competições nessa idade devem ser encaradas com prazer e diversão, no sentido de não sobrecarregar a parte psicologia da criança através de cobranças. Somente o fato de ela estar alinhando e competindo ao lado de outras crianças desconhecidas, já é pressão o bastante para ela. Nas competições, além dos resultados, é importante ressaltar outros “benefícios”, como a experiência de conhecer um lugar novo, novas amizades, história geral do local, espírito de equipe, cooperação com os colegas, etc. A criança deve ter o prazer de fazer parte daquele grupo. O desejo de treinar sistematicamente e competir a nível de alto rendimento, partirá naturalmente da própria criança. É aí que, provavelmente, começa a surgir um futuro campeão.

**Paul Justin Imbriaco**      ([paulji@bol.com.br](mailto:paulji@bol.com.br))  
**CREF 5372-G/RS**  
**Associação de Ecologia e Canoagem - AECA**