

## **PROJETO PARACANOAGEM DA ASSOCIAÇÃO SANTAMARIENSE DE ESPORTES NÁUTICOS**

JULIO CEZAR DO CANTO MACHADO<sup>1</sup>  
CRISTINA BITENCOURT RIBEIRO<sup>2</sup>  
TATIANA VALÉRIA TREVISAN<sup>3</sup>

### **RESUMO**

Este trabalho tem por objetivo apresentar as ações desenvolvidas na Paracanoagem, um dos projetos da Associação Santamariense de Esportes Náuticos (ASENA). A ASENA é uma entidade sem fins lucrativos que tem como meta incentivar e desenvolver os esportes náuticos recreativos e competitivos na região central do Estado. O Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria apoia a associação por meio de um convênio de Extensão ASENA-FAMES, disponibilizando dois alunos bolsistas (apoios extensionistas). Os Apoios auxiliam na prescrição e orientação do treinamento de canoagem para os atletas da Paracanoagem. O projeto de Paracanoagem, inédito na cidade, proporciona a prática da canoagem para pessoas com deficiência física. Além dos treinos de canoagem e do preparo físico, os atletas recebem orientações sobre a educação ambiental, nutrição e formação profissional.

### **INTRODUÇÃO**

No ano de 2013 a Associação Santamariense de Esportes Náuticos estabeleceu uma parceria, por meio de convênio com o curso de Educação Física da FAMES, o qual dispõe de dois apoios extensionistas para auxiliar nos projetos da associação: Remar e Paracanoagem. O REMAR atua com a modalidade de canoagem velocidade e o projeto Paracanoagem visa o

---

<sup>1</sup> Acadêmico e Apoio Extensionista do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. Email: j.cezar@hotmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmica e Apoio Extensionista do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. Email: Cristinakayak@hotmail.com.

<sup>3</sup> Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. Orientadora. Email: tatiana.trevisan@metodistasul.edu.br.

desenvolvimento da prática da canoagem para pessoas com diferentes níveis de deficiência física.

Na Paracanoagem, os Apoios Extensionistas auxiliam nas tarefas que envolvem a introdução do atleta com deficiência física no caiaque, o monitoramento na água durante o treinamento e, ao final, a retirada do caiaque. Nesse sentido, os Apoios dão suporte para todas as necessidades que envolvem o treinamento físico do paratleta. Por ser uma modalidade recente em Santa Maria, a paracanoagem torna-se uma experiência inédita, constituindo-se para todos os participantes, atletas, alunos, apoios e instituições envolvidas, um desafio diário. Deste modo, treinamentos, materiais e equipamentos são testados diariamente, com o intuito de buscar os melhores métodos com a finalidade de competição com segurança e desempenho.

A canoagem adaptada ou paracanoagem é uma modalidade praticada por pessoas com necessidades especiais que apresentam algum tipo de deficiência física, auditiva, mental, visual ou múltiplas. Os praticantes “podem ou não usar equipamentos extras que ajudem a melhorar seu rendimento com segurança” (FREITAS, 2007, p. 28). Contudo, para realizar ações coordenadas, entre o atleta e o remo, como meio de propulsão, a prática da paracanoagem requer, no aspecto físico, um bom condicionamento e consciência corporal.

Um dos principais objetivos da paracanoagem na ASENSA é proporcionar, por meio do treinamento, autonomia aos praticantes, no intuito do atleta, com o passar do tempo, necessitar o mínimo de auxílio de outras pessoas. A proposta é que o paratleta consiga, no decorrer da evolução do treino, realizar todas as atividades propostas de forma independente. Contudo, é importante considerar o tipo de deficiência física do atleta, as causas, consequências e implicações; se a deficiência é ou não de origem traumática, o grau de comprometimento muscular e órgãos; atual mobilidade do atleta; a segurança necessária à prática e se há algum tipo de restrição quanto à prática esportiva; entre outros cuidados, com a pele, estabilidade física e manobras de segurança no caso de quedas na água.

A autonomia conquistada pelo deficiente físico, segundo Komi (2006), em relação ao treinamento e as atividades propostas, tem uma ligação direta com o desenvolvimento de algumas valências físicas necessárias e determinantes para a paracanoagem. No treino de um paratleta de canoagem as valências físicas fundamentais são as forças dinâmica, estática e explosiva (KOMI, 2006). Além disso, os equipamentos utilizados são importantes, como o banco adaptado, que proporciona maior conforto e torna-se essencial para o ganho de desempenho.

## **METODOLOGIA**

Com o intuito de desenvolver um trabalho específico para o rendimento, os treinamentos da Paracanoagem na ASENSA são realizados seis vezes por semana, com uma duração de 90 minutos diários, desenvolvendo atividades no meio aquático – Barragem do DNOS. Os trabalhos para ganho de força, resistência muscular e força de explosão são realizados de forma separada e em determinados períodos da periodização, na academia, três vezes por semana.

## **RESULTADOS E CONCLUSÕES**

Após desenvolver inúmeras seções de treinamento e ter participação em campeonatos a nível estadual e nacional, conclui-se que não há somente benefícios na parte física e no rendimento esportivo. Observam-se ganhos no ideário psicológico do paratleta, melhorando sua autoestima, qualidade de vida e autonomias. Contudo, para alcançar este nível de qualidade e desempenho, alguns cuidados foram essenciais.

Considerando que a iniciação desportiva na canoagem para pessoas com deficiência física não é diferente das pessoas sem deficiência, orienta-se o uso do colete salva-vidas. Propõem-se situações de desequilíbrio, com segurança, para que o paratleta possa, pela aprendizagem, dominar a instabilidade do caiaque, inclusive desenvolvendo manobras de segurança, caso venha cair na água. Nesse sentido, na ASENSA, o treinamento é realizado em águas calmas, por ser a Barragem do DNOS uma represa. Porém, a canoagem pode ser praticada em outros tipos de água, conforme a modalidade (velocidade, descida, onda, entre outros) e, com isso, escolhe-se o tipo de embarcação. Na ASENSA a modalidade da paracanoagem é velocidade, assim utiliza-se o caiaque K1 adaptado.

O cuidado postural é outro elemento importante. Orienta-se que o paratleta sintam-se confortável no caiaque, mantenha a coluna ereta, com o tronco levemente flexionado, pernas e pés próximos ao meio do caiaque, joelhos em flexão de 120° e olhar sempre para o horizonte. Por fim, quando o paratleta já desenvolveu a estabilidade básica orienta-se, no treinamento, as manobras de locomoção no caiaque e a técnica da remada.

Para alcançar esse grau de autonomia e desempenho, além da prática da canoagem, na ASENSA, são utilizados os treinamentos de musculação e funcional, no qual auxiliam na melhora do tônus muscular, fundamental para o equilíbrio postural, estabilidade do tronco e força dos segmentos corporais não comprometidos pela deficiência física.

Desse modo, conclui-se que para o desempenho e autonomia do praticante de paracanoagem, várias adaptações fisiológicas, como resultado do treinamento, ocorrem. Há

uma melhora no sistema fisiológico, composto pelo circulatório e respiratório, responsável pelo aumento da resistência e pela fonte de oxigênio, dando capacidade de sustentar as elevadas cargas de treinamento e diminuição no tempo de recuperação depois de um trabalho exaustivo. Ganhos no aspecto psicológico, na motivação pessoal, constituindo-se um fator intrínseco do paratleta.

## **REFERÊNCIAS**

KOMI, P. V. **Força e potência no esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SILVA, V.; FREITAS, A. **O que é canoagem, remo e esqui aquático**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra: COB, 2007.