

EXPERIÊNCIA MOTORA NAS AULAS DE NATAÇÃO PARA INICIAÇÃO SEGURA AO STAND UP PADDLE

MARCELO BARROS DE VASCONCELLOS E ANA ORTIZ OLIVAR



EXPERIÊNCIA MOTORA NAS AULAS DE NATAÇÃO PARA A INICIAÇÃO SEGURA DO STAND UP PADDLE

MARCELO BARROS DE VASCONCELLOS E ANA ORTIZ OLIVAR

IDEIAS PRINCIPAIS

- O ensino do SUP permite ampliar os conteúdos das aulas aquáticas e pode ser um recurso aplicável a diferentes idades.
- A aprendizagem das habilidades principais deve ser incluir conhecimentos sobre como aplicar em águas abertas e de acordo com as condições do envolvimento, para garantir uma melhor transferência com prevenção e segurança.
- O uso de colete salva-vidas é parte fundamental da prática e este deve ser incluído nas aulas para uma aprendizagem situacional como também preventiva.

INTRODUÇÃO

O *Stand Up Paddle* (SUP) é um esporte aquático de remo para iniciantes que continua a crescer (McArthur et al, 2021), tanto como atividade recreativa, quanto como esporte profissional (Schram & Furness, 2017), a ponto de ganhar popularidade (Balke et al, 2021).

O SUP foi originalmente usado para tirar fotos de turistas aprendendo a surfar no Havaí, no entanto, o número de adeptos aumentou no final dos anos 2000, quando surfistas profissionais e praticantes de esportes aquáticos passaram a utilizá-lo como uma ferramenta de treinamento durante períodos de ondas pequenas (Schram & Furness, 2017).

De fato, à medida que as pessoas encontram novas maneiras de explorar o ar livre, as inovações e melhorias em equipamentos surgiram novos esportes aquáticos, tais como o SUP, aumentando conseqüentemente o número total de remadores (Spittler et al, 2020).

O SUP é acessível à maioria das pessoas, requer equipamento mínimo, é fácil de aprender além de oferecer um desafio físico de baixo impacto. Apesar de ser um esporte aquático relativamente novo, a popularidade do SUP aumentou globalmente devido aos seus benefícios à saúde, melhorias no condicionamento físico, resistência e qualidade de vida (Schram et al, 2019). SUP é uma atividade adequada para todas as idades e níveis de habilidade, é considerada uma atividade ideal para um treino de corpo inteiro (Schram et al, 2019).

A atividade pode ser pensada como uma mistura de surfe e outros esportes baseados em remo, onde um longo remo de lâmina única é usado para impulsionar na água o remador de pé em uma prancha de surfe mais flutuante e maior (de 3-5 metros de comprimento e aproximadamente 1m de largura) (Spittler et al, 2020). Estudo australiano mostrou que a maioria das pessoas usam SUP por cerca de 3h por semana, para diversão e condicionamento físico na praia, com a maioria nunca tendo recebido nenhuma instrução sobre a técnica adequada de remar (Schram & Furness, 2017).

Embora possa ser praticado em qualquer corpo d'água, é importante considerar que sua dificuldade varia de acordo com as condições do mar e do tempo. Ao ensinar em uma piscina, a transferência mais próxima dessa situação é um espelho d'água calmo com pouca ou nenhuma incidência de vento. A flutuabilidade e a área ampla da prancha de SUP facilitam a estabilidade e a realização de suas habilidades específicas. No entanto, essa característica significa que ela pode



ser afetada pelo vento, ainda mais se a prancha for inflável, pois fica acima da superfície da água. Se o vento for predominantemente offshore, a tendência será direcionar a plataforma para o mar e dificultar a remada de volta ou a permanência perto da costa, as águas estarão agitadas, afetando a estabilidade do corpo e o controle do barco e envolvendo mais desgaste físico.

De uma perspectiva educacional ecológica (pessoa-prática-ambiente), é muito importante que o ensino dessas habilidades em piscinas seja

acompanhado pelo conhecimento de como funcionam as águas abertas, quais fatores as afetam e como identificar possíveis riscos: o vento e suas mudanças, as características do fundo do mar, tipos de ondas ou poluição (Ortiz, Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2021). Nas piscinas, as condições são estáveis e esperadas. No ambiente natural, a imprevisibilidade é esperada. A abordagem desses aspectos ajuda as pessoas a terem uma melhor percepção dos riscos para desenvolver práticas seguras, evitar lesões ou ferir outras pessoas.

“ Preservar, respeitar e harmonizar com a natureza. Cada dia de SUP pode ser uma experiência única. ”

O ENSINO DO SUP COMO OPORTUNIDADE DE AMPLIAR AS AULAS AQUÁTICAS

Dentro do programa de aulas de natação, o professor pode introduzir gradativamente o ensino do SUP. Atividades de SUP com dez alunos, de 10 a 13 anos, tiveram boa aceitação com 1h de aula na piscina. Uma possibilidade é trabalhar na primeira aula o ensino da remada com os braços alternados de forma semelhante à braçada do nado crawl para familiarização com a prancha. Para tal objetivo, o aluno iniciante pode vivenciar na piscina a forma de deitar reto e equilibrado na prancha para realizar a remada deitado.

Foco na prática, os principais componentes da remada do SUP são: entrada, impulso e saída do remo da água. A fase de entrada indica a colocação do remo na água, a fase de impulso é o golpe de puxão forte através da água e a fase de saída descreve a liberação e retirada do remo da água (Schram et al, 2019).

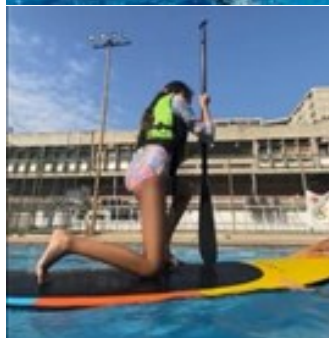
Em seguida, o aluno pode aprender a pôr o remo na prancha e subir nela para ficar de joelho no centro da prancha, a fim de manter o equilíbrio estático. Posteriormente, o aluno pode vivenciar a forma de se erguer lentamente, um pé de cada vez, para ficar na postura de agachamento. Os pés deverão ficar afastados à largura dos ombros com uma postura reta e com o remo nas mãos.

Durante a aula, o aluno irá trabalhar a consciência corporal e equilíbrio para que ele consiga levantar um pouco mais, de forma que os seus joelhos fiquem apenas ligeiramente inclinados e as suas costas permaneçam sempre retas. O professor pode estar segurando a prancha na água para não haver instabilidade no momento de o aluno ficar de pé. Os dedos dos seus pés e o olhar do aluno devem estar voltados para frente a fim de ajudar a manter o equilíbrio.

Como proposta de progressão de ensino, o professor pode trabalhar com quatro posições sobre o SUP (Quadro 1).

Quadro 1. Proposta de progressão de ensino das posições sobre o SUP.

Posição



Postura do aluno na prancha

Deitado sobre a prancha, realiza uma remada semelhante à remada de crol.

Sentado na prancha, rema com um remo de SUP ou um de caiaque.

Ajoelhado sobre a pranchas com o uso de um remo para estabilizar e ficar de pé.

De pé em cima da prancha para realizar movimentos de braços alternados.

O professor pode trabalhar com distâncias curtas, remadas lentas e manobras de fazer curva, remar para frente/trás, experimentar quedas e subidas no SUP, etc. a fim de prezar pela segurança do aluno, sempre. Quando o aluno for remar em locais fora da piscina será necessário a verificação da direção do vento antes de iniciar a remada de SUP para evitar que ele faça força contra o vento. Em caso de aumento do vento o remador iniciante pode ajoelhar-se e remar de joelhos até o vento acalmar.



PREVENÇÃO SEMPRE

Ao ensinar na piscina, o professor deve estar atento para não ficar próximo da borda, pois em caso de desequilíbrio e/ou queda pode machucar o aluno. Como medida de segurança, é sempre indicado usar um colete salva-vidas quando for remar no SUP. O colete salva-vidas gera uma dificuldade para subir na prancha instável; seu uso dá ao aluno a oportunidade de trabalhar essa habilidade que pode ocorrer em uma situação real. Ademais, em alguns locais, não usar o colete salva-vidas pode ser um ato ilegal.

Segurança em águas abertas

É importante acompanhar essa iniciação com conselhos de segurança para se preparar para o SUP em águas abertas:

Busque locais adequados com serviço de salva-vidas, observe a previsão das condições meteorológicas, alterações dos ventos e busque conhecimentos básicos da dinâmica costeira. Sempre marque um ponto de referência fora da água e outro dentro para se orientar dentro da água, com relação ao local e à profundidade escolhidos para sua prática. A localização de referências nas bordas ou dentro da piscina pode ajudar a simular essas orientações. As atividades podem incluir a criação de rotas predeterminadas de acordo com as referências.

Os iniciantes devem evitar remar sozinhos, principalmente se o local for em ambiente distante da margem. Procure uma praia sem muita correnteza. Observe a sinalização, as ondas e as condições climáticas e considere se elas são apropriadas para seu nível de experiência e habilidade. Se possível, pergunte previamente ao professor ou a outros atletas mais experientes sobre as condições dos locais (Araña, 2012). Explorar as habilidades básicas de remada com outras pessoas, em pequenos grupos e de acordo com o espaço da piscina, pode ser uma boa estratégia para abordar esse conhecimento.

É sempre recomendado o uso de colete salva-vidas, mesmo para quem sabe nadar, pois ele oferece a segurança que a pessoa precisa caso caia na água e precise de um apoio de flutuação. Verificar sempre o equipamento, o colete salva-vidas e a corda é uma boa rotina que também pode ser incorporada nas salas de aula das piscinas. Como a água reflete a luz do sol procure usar protetor solar e roupa adequada, tanto para proteção, como para situações de frio/calor, vento ou água gelada.



É contraindicado a ingestão de bebidas alcoólicas, pois irá diminuir o equilíbrio, senso de direção, consciência e pode provocar lesões principalmente em locais onde há circulação de embarcações.

Recomenda-se a pré-hidratação e estratégias de hidratação durante a remada também são recomendadas para evitar a desidratação, que está associada à diminuição do desempenho (aeróbico e de força), aumento da temperatura central, frequência cardíaca e pode levar a resultados prejudiciais à saúde, como insuficiência renal e doenças causadas pelo calor em circunstâncias extremas (McArthur et al., 2021).

É importante fazer aquecimento e alongamento antes e depois da prática (15 a 20 minutos) e que isso faça parte da prática do SUP (Araña, 2012). As lesões relacionadas com o SUP podem acontecer e ocorrem predominantemente em águas instáveis, como ondas, surfe ou corredeiras, devido à alta demanda por equilíbrio ao ficar em pé na prancha (Spittler et al., 2020).. De fato, em águas bravas ou durante o surfe de SUP, e atletas competitivos do sexo masculino usando uma prancha dura tiveram o maior risco de lesão. Assim, evite passar em locais onde há pedras e onde você não está familiarizado com as características. Os principais mecanismos de lesão foram uso excessivo e bater na prancha ou no chão. A extremidade superior foi mais propensa a lesões, seguida pelo joelho e pé (Balke et al, 2021).



“ Se as condições forem adversas, fiquem assim de repente, o cansaço se instalar e você se sentir inseguro, saia da água e espere por um dia melhor. Não arrisque a si mesmo ou aos outros. ”

Ao compartilhar com outras pessoas remando ou pegando ondas, é importante conhecer as regras de comportamento na fila (line up) e observar o comportamento dos habitantes locais. Cumprimentar ao chegar, comentar sobre as condições, fazer contato visual, comunicar-se com os outros e saber esperar a sua vez, evitar riscos de colisão com os outros, fazem um dia de boas vibrações e maior prazer para o seu corpo e mente. Essas atitudes também podem ser incluídas no trabalho na piscina, tanto na dinâmica da aula quanto nas atividades de simulação.

CONCLUSÕES

Iniciar a prática do SUP em locais sem ondas até aprimorar o equilíbrio na prancha pode ser uma boa estratégia para dar confiança ao futuro remador. O uso de colete salva-vidas e professores experientes em SUP favoreceram o êxito na aplicabilidade desta aula na piscina. Introduzir nas aulas de natação o SUP pode ser uma estratégia de preparação do aluno para usufruir com segurança remadas em ambientes ao ar livre e encontrar as práticas aquáticas preferidas para uma vida ativa e saudável.

REFERÊNCIAS

- Araña, C. (2012). *Aprenda a surfar*. Everest Servicios Gráficos Ltda.
- Balke, M., Fischer, M., Kegler, T., Höher, J., & Balke, M. (2021). Injuries and use of Safety Equipment in Stand-up Paddle Boarding. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(8), 23259671211022681.
- McArthur, R., Duque-Anne, J., Furness, J., Kemp-Smith, K., Simas, V., & Climstein, M. (2021). Effect of Stand-Up Paddle Boarding on Hydration Status in Recreational and Competitive Individuals. *International Journal of Exercise Science*, 14(6), 756-767.
- Schram, B., Furness, J., Kemp-Smith, K., Sharp, J., Cristini, M., Harvie, D., Keady, E., Ghobrial, M., Tussler, J., Hing, W., Nessler, J., & Becker, M. A. (2019). Biomechanical analysis of the stand-up paddle board stroke: a comparative study. *PeerJ*, 7, e8006.
- Schram, B., & Furness, J. (2017). Exploring the Utilisation of Stand up Paddle Boarding in Australia. *Sports (Basel)*, 22, 5(3), 53. <https://doi.org/10.3390/sports5030053>.
- Spittler, J., Gillum, R., & DeSanto, K. (2020). Common Injuries in Whitewater Rafting, Kayaking, Canoeing, and Stand-Up Paddle Boarding. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 422-429.
- Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J.A. (2021). Educación acuática para la prevención. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 5(10), 78-95. <https://doi.org/10.21134/riaa.v5i10.1448>