

Qualidades Físicas Básicas na Canoagem para Iniciantes

Denise Miranda de Carvalho¹, Gustavo Dias de Souza¹, Diana Miranda Carvalho¹, Daiani Micheli Costa Damião¹, Kaique Torres¹, Pedro de Sousa Carvalho¹, Thales Teixeira Bianchi¹ e Heros Ribeiro Ferreira².

¹Instituto Federal Sul de Minas – Campus Muzambinho, Muzambinho, MG, efdenise@yahoo.com.br; ² CBCa - Confederação Brasileira de Canoagem, Curitiba, PR, heros@cbca.org.br

Introdução

Considerando a canoagem como um esporte muito recente no Brasil, com pouco mais de 20 anos, os resultados obtidos a nível internacional em olimpíada, mundiais e pan-americanos são bem relevantes, tornando-se conhecida por grande parte da população.

Diversos estudos têm-se concentrado em estabelecer relações entre indicadores morfofuncionais e o desempenho esportivo. O intuito é determinar fatores de predição, fisiológicos e morfológicos, de resultado competitivo, assim como discriminar variáveis que possam ser priorizadas e periodicamente avaliadas no treinamento.

De acordo com Weineck (2003) cada modalidade esportiva deve possuir um perfil característico quanto à coordenação e ao condicionamento.

Barbanti (2003) cita que as melhorias das qualidades físicas incidem de um processo sistêmico, significando um procedimento constituído por partes com funções próprias e objetivos específicos, porém interdependentes.

Segundo Lemos (2008) 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.

Em atletas iniciantes de canoagem é de suma importância o desenvolvimento harmônico de todas as qualidades físicas básicas com o intuito de desenvolver um atleta completo.

Dessa forma, o preparador físico tem diante de si a importante tarefa de selecionar a forma mais adequada de avaliar as qualidades físicas intervenientes (DANTAS, 1998).

De acordo com o exposto, o presente estudo diante do escasso material bibliográfico referente à canoagem tem o objetivo apresentar as qualidades físicas básicas necessárias para

os atletas iniciantes na canoagem, sendo um dos fatores que justificam este estudo de revisão bibliográfica.

Material e Métodos

Este estudo constitui-se de uma revisão da literatura especializada, realizada entre Julho a Agosto de 2012, no qual se realizou uma consulta a livros e periódicos presentes na Biblioteca do IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO e por artigos científicos selecionados através de busca nos sites especializados.

Discussão

O treino desportivo esta longe de ser uma Ciência exata e são poucas as coisas que se podem afirmar como verdadeiras universais. De fato o que acontece é que o conhecimento científico ainda não vingou totalmente sobre a tradição e conhecimento empírico.

Assim de acordo com Weineck (2003) treinamento esportivo pode ser definido como sendo uma combinação de fatores que envolvem a preparação física e os aspectos técnico-tático, intelectual, psíquico e moral do atleta.

Sendo assim, o aprimoramento morfofuncional do organismo, obtido a partir da imposição planejada de cargas de trabalho em longo prazo, tem como objetivo alcançar níveis de desempenho progressivamente superiores.

Entretanto, a validade desse raciocínio se sustenta somente quando os estímulos de treinamento resultam em adaptações biológicas relevantes, ou específicas, para a modalidade esportiva em questão.

O levantamento das qualidades físicas por meio de protocolos de teste é a forma de avaliar os efeitos que o treinamento tem sobre o indivíduo, sendo representado pelo fenótipo. (FERREIRA; FERNANDES FILHO, 2008)

A predisposição das qualidades físicas básicas em diferentes níveis de qualificação esportiva pode ser observada precocemente, isto é, toda pessoa nasce com certa predisposição à força, resistência, flexibilidade e coordenação motora. (FERREIRA; FERNANDES FILHO, 2008)

Entre o desenvolvimento das qualidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação), e a formação de hábitos motores, existe uma estreita inter-relação: o desenvolvimento das qualidades físicas ocorre no processo de aperfeiçoamento dos movimentos.

As qualidades físicas básicas necessárias para um canoísta iniciante são descritas abaixo:

✓ **Resistência**

O esporte da canoagem está entre os chamados esportes de resistência; Consequentemente a capacidade de resistência dos atletas é um elemento muito importante para o sucesso de seu desempenho.

Podemos definir em dois tipos de resistência: Aeróbia e Anaeróbia

✓ **Resistência aeróbia**

Segundo Weineck (2003) como resistência pode-se entender “a capacidade geral psicofísica de tolerância à fadiga em sobrecargas de longa duração, bem como a capacidade de uma rápida recuperação após estas sobrecargas.

Sobre uma perspectiva fisiológica os objetivos de treinamento de resistência aeróbia são: Aumento da capilarização – diminuindo a distância de difusão e aumentando a superfície muscular irrigada, Aumento da captação e utilização dos ácidos graxos no músculo – poupando glicogênio e diminuindo a concentração de lactato para uma dada intensidade de esforço e Aumento do número de enzimas oxidativas e aumento do volume mitocondrial.

A resistência aeróbia apresenta suas primeiras adaptações induzidas pelo exercício dentro de poucos dias após o início dos treinos, pois as adaptações enzimáticas necessitam de menos tempo, no entanto, tem um menor período de conservação em caso de destreino.

✓ **Resistência anaeróbia**

Resistência anaeróbia (RA), definida como a capacidade de realizar uma tarefa consistindo de séries repetidas de exercício anaeróbico na potência máxima.

Os objetivos de treinamento de resistência aeróbia são: Otimização da utilização do glicogênio, Melhoria do mecanismo, Ressintense de difusão de lactato e Manutenção da maior intensidade possível sem grande acúmulo de lactato no músculo e no sangue, aumentando a eficácia funcional a intensidades cada vez mais próximas do VO₂ máximo.

Este tipo de adaptações requer um período mais longo de trabalho necessitando de um cuidado especial para evitar sobrecarga, já que uma recuperação incompleta de reservas de glicogênio muscular irá comprometer a sessão seguinte de treino.

✓ **Força Muscular**

Atualmente, a maioria dos atletas inclui o trabalho de força e resistência muscular como componentes importantes do programa de treinamento (WILMORE & COSTILL, 2001).

A força muscular pode ser definida como a capacidade de um músculo ou de um grupo muscular vencer uma determinada resistência ou, ainda, gerar um padrão específico de movimento em uma determinada velocidade de movimento (BOMPA, 2002). A

força/resistência refere-se à capacidade do músculo, ou de um grupo de músculos, sustentar contrações repetidas por um determinado período de tempo.

✓ **Força Máxima**

Weineck (2003) define força máxima como maior força disponível, que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária.

Segundo Platonov & Bulatova (1998) é a maior força que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária, ocorrendo (dinâmica) ou não (estática) movimento articular.

✓ **Força Explosiva**

De acordo com Badillo & Aystáran (2001) é definida como a força produzida na unidade de tempo.

A manifestação da força por unidade de tempo vem perfeitamente traduzida pelos incrementos de força na curva força-tempo (BOSCO, 1988).

✓ **Resistência de Força**

É a capacidade do sistema neuromuscular sustentar níveis de força moderado por intervalos de tempo prolongado (Platonov & Bulatova, 1998)

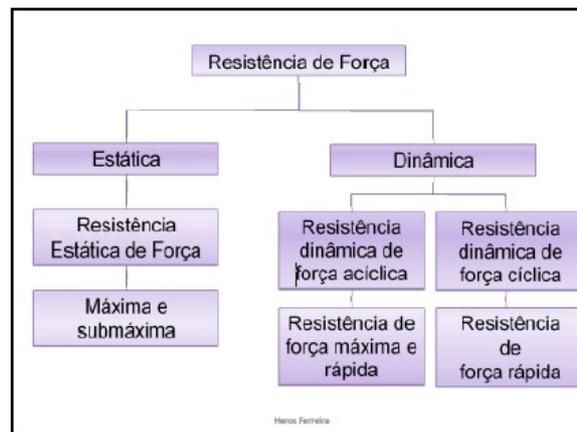


Figura 1 – Ferreira 2008

✓ **Flexibilidade**

É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada (BARBANTI, 2003)

A flexibilidade é definida por Weineck (2003) como a capacidade e a qualidade do atleta de realizar movimentos com grandes amplitudes por si próprio ou com a influência auxiliadora de forças externas em uma ou mais articulações.

Weineck (2003) cita a importância do treino da flexibilidade relatando que esta capacidade adequadamente desenvolvida aumenta o espectro de possíveis movimentos

técnicos específicos para diversas modalidades esportivas e acelera o processo de desenvolvimento motor.

É importante ressaltar que a flexibilidade deve ser desenvolvida de acordo com a demanda fisiológica da modalidade esportiva que o indivíduo pratica, ou seja, a flexibilidade somente deve ser desenvolvida até o ponto em que irá favorecer uma técnica ideal de movimentação e a aplicação eficaz das capacidades motoras na modalidade esportiva em questão. (WEINECK, 2003).

Juntos, força/resistência e flexibilidade previnem problemas posturais, articulares e lesões músculo-esqueléticas, osteoporose, lombalgia, fadigas localizadas.

✓ **Coordenação Motora**

Segundo Maia e Lopes (2002) coordenação é uma ordenação e organização de várias ações motoras em função de um objetivo ou tarefa.

Bompa (2002), afirma que coordenação é uma capacidade motora que associa diferentes formas de manifestação com alguma independência entre si.

A coordenação motora é uma qualidade física que possui uma inter-relação com a força, velocidade, resistência e a flexibilidade. Esta qualidade propicia a realização de uma série de movimentos de forma ótima, com o máximo de eficácia e de economia de esforços, favorecendo ao homem ação dos diversos grupos musculares, na realização de uma seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia. (DANTAS; ALONSO; FERNANDES FILHO, 2005. p. 86).

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).

Conclusão

Conclui-se que é de extrema importância o conhecimento das qualidades físicas básicas para o desenvolvimento de atletas iniciantes com o intuito de obter um atleta completo, respeitando seus limites, suas capacidades físicas e mentais. Na maior parte das modalidades esportivas, a performance competitiva depende do desenvolvimento ótimo e/ou máximo de múltiplas capacidades físicas, cabendo aos treinadores conhecimento específico para alcançar o máximo de seus atletas. Devido ao escasso material bibliográfico referente à canoagem sobre o tema proposto torna-se imprescindível a realização de novos estudos.

Referências Bibliográficas

- BARBANTI, J. V. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.
- BADILLO, J.J.G., AYESTÁRAN, G. E. **Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento**. 2ed. Porto Alegre, Artmed, 2001.
- BOMPA, T. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**. 1ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- BOSCO, C. (1988). **Valoraciones funcionales de la fuerza dinamica, de la fuerza explosiva i de la potencia anaeróbica aláctica con los test de Bosco**. *XI Congreso Mundial de la I.T.F.C.A.*, Barcelona.
- DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. 4.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- DANTAS, P. S.; ALONSO, L.; FERNANDES FILHO, J. Futsal e Dermatoglifia. In: DANTAS, E. H. M.; FERNANDES FILHO, J. **Atividades Físicas em Ciências da Saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 81-108.
- FERREIRA, H. F. E J. FERNANDES FILHO. **Diagnostico da predominância do tipo de fibra muscular da seleção brasileira de canoagem slalom através da Dermatoglifia**. FIEP Bulletin, v.77, p.273-275. 2007.
- FERREIRA, H. F. E J. FERNANDES FILHO **O perfil dos níveis de força e dermatóglifos dos atletas da seleção brasileira de canoagem slalom**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 123 - Agosto de 2008 DISPONIVEL EM: <http://www.efdeportes.com/>. ACESSO EM: 04 SET. 2012.
- LEMONS, 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.
- MAIA, J.: LOPES, V. **Estudo do crescimento somático, aptidão física, atividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1º ciclo do ensino básico da região autônoma dos açores**. FCDEF – UP, Porto, 2002.
- PLATONOV, V.N., BULATOVA, M. M. **Lá preparaci3n f3sica.deporte e entrenamiento**. Paidotribo, 1998
- WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. **Fisiologia do esporte e do exerc3cio**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2001.
- WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9.ed. São Paulo: Manole, 2003
- ZAKHAROV, A. A.; GOMES, A. C. **Ci3ncia do Treinamento Desportivo: Aspectos Te3ricos e Pr3ticos da Preparaci3o Desportista, Organizaci3o e Planejamento do Processo de Treino: Controle da Preparaci3o Desportista**. 2. ed. atual. e ampl. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 2003.