

## **Exercícios de Aquecimento e Desaquecimento/Alongamento e Relaxamento para Canoagem**

Kaique Torres<sup>1</sup>, Gustavo Dias de Souza<sup>1</sup>, Diana Miranda Carvalho<sup>1</sup>, Daiani Micheli Costa Damião<sup>1</sup>, Denise Miranda de Carvalho<sup>1</sup>, Pedro de Sousa Carvalho<sup>1</sup>, Thales Teixeira Bianchi<sup>1</sup> e Heros Ribeiro Ferreira<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Instituto Federal Sul de Minas – Campus Muzambinho, Muzambinho, MG, kayt2005@gmail.com; <sup>2</sup> CBCa - Confederação Brasileira de Canoagem, Curitiba, PR, heros@cbca.org.br

### **Introdução**

Desde a sua existência, o homem teve a necessidade de dominar a água, assim como os fenômenos naturais em geral. Tendo em vista que  $\frac{3}{4}$  da superfície terrestre é coberto por água, o ato de remar tornou-se uma atividade necessária por conveniência (IMBRIACO, 2001).

Segundo Duarte (2003) 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, masculino e feminino, nas modalidades de Velocidade e Slalom.

Na canoagem, a remada é um movimento considerado repetitivo e realizado por um longo período de tempo.

De acordo com Mckeag et al. (2002) a exposição do atleta às forças aplicadas repetidamente e ao excesso de treinamento leva a lesões por excesso de uso, sendo cerca de 30 a 50% de todas as lesões esportivas.

Deve-se, realizar exercícios de alongamento, pois segundo Alter (1999) eles reduzem o risco de entorse articular ou lesões musculares.

O aquecimento é uma tarefa muito importante antes de cada sessão de treinamento bem como o alongamento.

Aquecimento/desaquecimento e alongamento/relaxamento têm sido postulados como estratégias de prevenção de lesões desportivas. Isso nos leva a pensar: Qual a importância do aquecimento/desaquecimento e alongamento/relaxamento bem como quais exercícios devem ser feitos com atletas de canoagem?

De acordo com o exposto, o presente estudo diante do escasso material bibliográfico referente à canoagem tem o objetivo investigar o que a literatura traz de conhecimento sobre os exercícios de aquecimento e desaquecimento/alongamento e relaxamento para a 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.

## **Resultados e Discussão**

De acordo com Szanto (2004) canoagem é um desporto náutico, praticado com canoa ou caiaque, indistintamente, em mar, rio, lago, águas calmas ou agitadas. Virou modalidade Olímpica desde 1936.

A canoa é uma embarcação aberta ou fechada, originária dos índios, onde se usa um remo de uma só pá. O(s) remador (es) pode(m) estar sentado(s) ou ajoelhado(s).

O caiaque é uma embarcação fechada, com origem entre os esquimós, usa um remo de duas pás e o(s) remador (es) senta(m) na cabine. Os caiaques podem ser apropriados ao turismo ou ao lazer sem finalidade específica, ou para especialidades desportivas: o slalom é o de descida e o de velocidade em águas calmas: K1, K2 e K4 (um dois ou quatro remadores).

Existem várias modalidades das quais se destacam o Freestyle, Canoagem Oceânica, Caiaque-Pólo, Maratonas, Canoagem Velocidade e por fim a Canoagem Slalom. As duas últimas modalidades olímpicas.

Sendo a canoagem uma modalidade olímpica, a mesma exige muito do atleta o que o leva a praticar rigorosamente exercícios repetitivos.

De acordo com Mckeag et al. (2002) a exposição do atleta às forças aplicadas repetidamente e ao excesso de treinamento leva a lesões por excesso de uso, sendo cerca de 30 a 50% de todas as lesões esportivas.

Vários aspectos estão ligados à prevenção de lesões. A literatura nos traz fatores que contribuem para a sua redução. Aquecimento e desaquecimento/alongamento e relaxamento são alguns deles.

Segundo Weineck (2003) Aquecimento são todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cujo objetivo é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como a preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões. De acordo com Katch, Mcardle e Katch (2008) o aquecimento é a primeira parte da atividade física.

O desaquecimento é medida que serve para diminuir a temperatura corporal, restabelecer a frequência cardíaca e pressão arterial em níveis de repouso, evitando uma parada brusca na atividade, o que é desaconselhável ao sistema cardiorrespiratório, além de aperfeiçoar o processo de regeneração do organismo diminuindo aquelas dores musculares desagradáveis após a corrida, desta forma deve ser encarado como início da sua recuperação.

O período de desaquecimento de uma sessão é caracterizado pela realização de trotes, bicicleta ergométrica, alongamentos e exercícios de respiração e relaxamento.

O alongamento é uma manobra terapêutica utilizada para aumentar a mobilidade dos tecidos moles por promover aumento do comprimento das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo. (C; LA, 2005)

Podendo ser definido também como técnica utilizada para aumentar a extensibilidade músculo tendinosa e do tecido conjuntivo periarticular, de tal modo contribuindo para aumentar a flexibilidade articular (HALL; BRODY, 2001).

O termo relaxamento muscular designa um fenômeno fisiológico de distensão da musculatura que ocorre tanto naturalmente, como após uma contração muscular, quanto por ação de medicamentos, como no caso de anestesia. O relaxamento muscular também pode ser obtido através da prática de uma técnica de relaxamento.

Pensando na importância de todos os conceitos descritos acima referentes a aquecimento e desaquecimento/alongamento e relaxamento, analisaram-se alguns exercícios trazidos da literatura que podem contribuir para a melhora do desempenho do atleta que pratica a modalidade canoagem. Alguns deles são:

Aquecimento aeróbio:

- 5-10 minutos de rotação articular geral para aumentar o ritmo cardíaco e preparar as articulações.

Fatores a se levar em consideração com relação aos exercícios:

- 10 a 20x repetições
- É importante manter uma postura correta ao fazer os exercícios:
- Costas direitas
- Abdominais contraídos na rotação das ancas
- Ombros 2 cm para cima e 1cm para trás
- Queixo para cima e cabeça para trás
- Movimentos calmos e controlados em ambas as direções
- Expirar ao puxar
- Inspirar ao relaxar

Exercícios:

1. Contração dos Ombros

- ✓ Começar com os ombros 2cm para cima e 1cm para trás.
- ✓ Segurar os elásticos com os polegares para frente.
- ✓ Empurrar, o mais possível, os ombros para baixo.
- ✓ Retomar a posição inicial.



Figura 1: Martin (2012)



Figura 2: Martin (2012)

## 2. Braços para longe do corpo

- ✓ Com ambos os braços, primeiro o esquerdo e depois o direito.
- ✓ Braço ligeiramente flectido
- ✓ O braço vem para baixo, da posição vertical para a horizontal.
- ✓ Regressar à posição inicial



Figura 3: Martins (2012)



Figura 4: Martins (2012)



Figura 5: Martins (2012)



Figura 6: Martins (2012)

## 3. Ombros

- ✓ Começar com os polegares para cima, com o pulso no lado oposto da cintura.
- ✓ Mover o pulso ao longo da cintura e para cima para terminar em posição de 90°.
- ✓ Regressar à posição inicial.
- ✓ Repetir com o outro braço.



Figura 7: Martin (2012)



Figura 8: Martin (2012)



Figura 9: Martin (2012)



Figura 10: Martin (2012)

#### 4. Rotação do Pulso

- ✓ Início com o pulso a 30° com o polegar para cima.
- ✓ Rodar o pulso para o polegar ficar para baixo, mantendo o braço sempre esticado.
- ✓ Repetir o movimento aos 60° e 90°.
- ✓ Repetir com o outro braço.



Figura 11: Martin (2012)



Figura 12: Martin (2012)



Figura 13: Martin (2012)



Figura 14: Martin (2012)

### **Conclusões**

Conclui-se que a é de extrema importância o aquecimento/desaquecimento e alongamento/relaxamento para atletas não só da modalidade canoagem, mas também para todas as outras modalidades bem como os exercícios que acompanham tais fatores, pois o índice de lesões musculares de atletas que se submetem a esses exercícios diários presente no treinamento é menor do que aqueles que não têm o hábito de realizar tais exercícios. Devido ao escasso material bibliográfico referente à canoagem sobre o tema proposto, torna-se imprescindível a realização de novos estudos.

## **Agradecimentos**

Agradeço a FAET – Fundação de Apoio Estudantil e Tecnológico e ao NIPE – Núcleo Institucional de Pesquisa e Extensão, pelo fornecimento de bolsas e auxílio financeiro para que o trabalho pudesse ser realizado e contribuir para o meu enriquecimento acadêmico.

## **Referências**

ALTER, MICHAEL J. **Alongamento Para Os Esportes**. São Paulo: Manole, 1999.

C, KISNER; LA, COLLBY. **Exercícios Terapêuticos e Técnicas**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2005. 864 p.

DUARTE, ORLANDO. **Historia dos esportes**. 4. ed. São Paulo: Senac, 2003. 560 p.

HALL, M. C; BRODY, T. L. **Exercícios terapêuticos: na busca da função**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

IMBRIACO, P. J. **Técnica de Remada em Caiaque Canoagem Velocidade**. Monografia de graduação. Universidade de Santa Cruz. Santa Cruz, 2001.

KATCH, FRANK I. ; MCARDLE, WILLIAM D. ; KATCH, VICTOR L. **Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2008.

MCKEAG, DOUGLAS et al. **Manual de medicina esportiva**. São Paulo: Manole, 2002. 881 p.

SZANTO, CSABA. **Racing Canoeing**. 2. ed. 2004. 245 p.

WEINECK, JÜRGEN. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003. 740 p.

Sites Pesquisados:

<http://www.fpcanoagem.pt>

<http://www.canoagem.org.br>

<http://www.fic.org>