

## PROJETO “REMAR PARA O FUTURO”

MARIANA ALVARIZ LOPES<sup>1</sup>; MARCELO DOS SANTOS VAZ<sup>2</sup>; AUGUSTO RICO<sup>3</sup>; BIANCA MIARKA<sup>4</sup>; OGUENER TISSOT<sup>5</sup>; FABRÍCIO B DEL VECCHIO<sup>6</sup>;

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação Física – UFPel – mariana\_lps@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação Física – UFPel – marcelo.dsvaz@gmail.com

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação Física – UFPel – augustomrico@hotmail.com

<sup>4</sup>Escola Superior de Educação Física – UFPel – miarkasport@hotmail.com

<sup>5</sup>Escola Superior de Educação Física – UFPel – oguenerceltic@hotmail.com

<sup>6</sup>Escola Superior de Educação Física – UFPel – fabricio\_boscolo@uol.com.br

### 1. INTRODUÇÃO

O remo é uma modalidade olímpica praticada no meio aquático, com predomínio do componente aeróbio (MELLO et al., 2009). Para sua realização, são necessárias embarcações para uma pessoa, duas, quatro até oito indivíduos, e cada pessoa manipula um ou dois remos. Nos dias atuais, a modalidade é pouco praticada em âmbito nacional, com maior concentração em São Paulo, Rio de Janeiro e Porto Alegre, apesar do elevado potencial náutico, inclusive regionalmente.

No cenário nacional, observa-se que um elevado percentual de pessoas exibe comportamentos sedentários e possui baixos índices de atividade física (IBGE, 2014). Especificamente em Pelotas (RS), quase 60% das crianças de 10 a 12 anos são sedentárias (HALLAL et al. 2006), e a isto se soma a ausência de cultura esportiva e os valores relacionados ao esporte moderno, a violência social elevada e comportamentos delitivos cada vez mais comuns.

Estudos prévios têm constatado que a prática esportiva pode contribuir para melhora da saúde, aumento da qualidade de vida e diminuição dos comportamentos antissociais e delitivos (ONU, 2003). Em âmbito municipal, a integração ao meio ambiente contribui no desenvolvimento de indivíduos socialmente mais responsáveis e cuidadosos. Ademais, a prática esportiva tem sido associada com reduções de 20 à 40% na mortalidade por todas as causas (KHAN et al., 2012). Por outro lado, no Brasil, há uma quantidade restrita de modalidades esportivas oferecidas aos jovens; predominantemente futebol e futsal. Dessa forma, os jovens que não se identificam ou que não se adaptam com tais práticas, por vezes ficam sem outras opções. O remo, além de ser modalidade esportiva olímpica e ser praticado individual e coletivamente, traz consigo valores sociais importantes, como o cuidado com a natureza e o meio ambiente, o

acompanhamento da qualidade da água e a preservação do entorno ao local de prática – aquático, bem como o bioma.

Neste sentido, a Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel), em parceria com a equipe técnica de remo da Academia de Remo Tissot/Centro Português e Prefeitura Municipal de Pelotas (RS), estruturou projeto denominado “Remar para o Futuro”, o qual visa proporcionar aumento da cultura esportiva, contribuir no incremento nos níveis de atividade física de crianças e jovens, bem como servir de auxílio à educação cidadã, a partir da integração com o meio ambiente.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Inicialmente, ocorrerá aproximação com o sistema municipal de ensino de Pelotas. Nestas escolas, haverá distribuição dos materiais de promoção e divulgação, os quais foram produzidos pela equipe técnica do projeto, bem como pelos meios de notícias local. Será feita divulgação da experiência vivenciada por todos os participantes e beneficiários do projeto através de instrumentos publicitários, assim como veículos informacionais entregues às escolas da rede municipal da cidade de Pelotas. Com esta ação, pretende-se atingir público superior a 3.000 (três mil) pessoas em idade escolar, o qual irá ter contato inicial com a modalidade.

O projeto abrangerá, neste primeiro momento, as escolas dos bairros Laranjal e Areal, ambos próximos à sede da Academia de Remo Tissot. O trabalho iniciou no primeiro semestre de 2015 e, atualmente, conta com a Prefeitura Municipal de Pelotas como parceira na execução das atividades. Nestas escolas, ocorrerão as seguintes ações:

- 1) Divulgação massificada da modalidade em aulas de educação física, a partir de palestras nas escolas.
- 2) Prática da modalidade em remoergômetros, para os jovens que demonstrarem interesse para a atividade.
- 3) Recrutamento de alunos que, após prática em remoergômetro, tenham interesse em ser avaliados para realizarem atividades em barcos e comporem a equipe de treinamento sistematizado.
- 4) Direcionamento de 30 alunos que cumpriram as três etapas anteriores e que exibam perfil e disposição para a prática de remo. Estes realizarão duas

sessões semanais de remo em barco, além de práticas em remoergômetros e terão treinamento esportivo sistematizado de remo.

Os alunos participantes do projeto terão treinamentos diários, no horário inverso ao escolar e serão atendidos adolescentes na faixa etária de 12 a 15 anos nos turnos da manhã e tarde. A equipe de execução avaliará o projeto de modo semanal, a partir da produção de relatórios parciais. Os alunos envolvidos passarão por avaliações mensais de competência técnica e física, com testes gerais e específicos, além de serem monitorados quanto ao desempenho escolar.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com as ações propostas, espera-se que o projeto “Remar para o Futuro”: i) oportunize a prática esportiva massificada de REMO na cidade de Pelotas, ii) ofereça a discentes da ESEF/UFPel a possibilidade de aprendizado nesta modalidade, iii) atinja os objetivos propostos de assistência à criança e ao adolescente como alternativa esportiva no contra turno escolar e, iv) possibilite o surgimento de novos talentos esportivos para o remo.

Acreditando na transformação que o esporte proporciona aos jovens, a partir dos valores que há no mesmo, da rotina de treinos que necessitam de objetivos bem definidos, disciplina, perseverança, força de vontade, superação, aceitação das vitórias e derrotas em relação às metas, pensamos que as ações propostas servirão para melhorar as relações desses jovens com familiares e amigos, bem como seu rendimento escolar. Além disso, os jovens envolvidos terão vivências da importância do trabalho em equipe, e de preservação do meio ambiente, visto que as práticas serão feitas no Arroio Pelotas, patrimônio do estado do RS, local que necessita maior atenção por parte da comunidade.

### **4. CONCLUSÕES**

Esperamos que o projeto impacte a vida dos jovens remadores, tanto pelos componentes físicos, quanto nas questões sociais do esporte e também a comunidade local, através da visibilidade que as atividades do projeto trarão a região do Arroio Pelotas e para a cidade de Pelotas em geral. Por fim, o projeto em voga, ao oferecer prática esportiva sistematizada, contribuirá na melhoria das condições de vida do público alvo.

## 5. REFERÊNCIAS

HALLAL, PC; BERTOLDI, AD; GONÇALVES, H; VICTORA, CG. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10 a 12 anos de idade. **Cad Saúde Pública**, 22(6): 127787, 2006.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Percepção do Estado de Saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro, 2014. Acesso em 15 de Julho de 2015. Disponível em <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>.

KHAN, KM; THOMPSON, AM; BLAIR, SN; SALLIS, JF; POWELL, KE; BULL, FC; BAUMAN, AE. Sport and exercise as contributors to the health of nations. **Lancet**, 380(9836):59–64, 2012.

MELLO, FC; BERTUZZI, RCM; GRANGEIRO, PM; FRANCHINI, E. Energy systems contributions in 2,000 m race simulation: a comparison among rowing ergometers and water. **Eur J Appl Physiol** 2009;107(6):615-9.

ONU – Organização das Nações Unidas. **Esporte para o Desenvolvimento e a Paz: em direção à realização das metas de desenvolvimento do milênio**. Relatório da Força Tarefa entre Agências das Nações Unidas sobre o Esporte para o Desenvolvimento e a Paz. Nações Unidas, 2003.