

NADAR PARA REMAR: A NATAÇÃO NA FORMAÇÃO DE JOVENS REMADORES DO PROJETO REMAR PARA O FUTURO

HELENA DA COSTA PEREIRA¹; WESLEY BANDEIRA GUERREIRO²;
BERNARDO DIAS DAMÉ³; DAVI PERLEBERG RUBIRA⁴;
ROUSSEAU SILVA DA VEIGA⁵; FABRICIO BOSCOLO DEL VECCHIO⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – dacostapereira.helena@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – wesleyguerreiro1234@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – beddame@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – pel.daviperlebergrubira@gmail.com*

⁵*Universidade Federal do Rio Grande – rousseauveiga@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – fabrioboscolo@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O remo foi introduzido no Rio Grande do Sul em meados do século XIX, impulsionado pelas imigrações europeias e pelas condições hidrográficas favoráveis de cidades portuárias como Pelotas, Porto Alegre e Rio Grande (SILVA, 2015; SILVA; MAZO; TAVARES, 2018). Esses centros, que possuíam forte conexão com a Europa, facilitaram a importação de costumes e práticas esportivas, contribuindo para o crescimento da popularidade do remo no país, com competições registradas desde 1851 (SILVA & MAZO, 2017; COB, 2024).

Nesse contexto, o projeto "Remar Para o Futuro" foi criado em Pelotas em 2015 para iniciar jovens de escolas públicas em situação de vulnerabilidade social no esporte. Considerando que a virada do barco é um risco inerente à modalidade (THORNTON et al., 2016; GIESBRECHT & HAYWARD, 2017), o domínio da natação torna-se essencial para a segurança dos praticantes (MELO et al., 2020). Além de mitigar riscos, a natação oferece benefícios como fortalecimento e relaxamento muscular (COSTA & DUARTE, 2002), sendo o foco deste texto apresentar as ações de natação desenvolvidas no referido projeto.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto Remar Para o Futuro é um projeto interinstitucional com foco na inclusão social e no desenvolvimento de jovens por meio do remo. Seu início foi realizado através da parceria entre Academia de Remo Tissot, Prefeitura Municipal de Pelotas, Clube Centro Português 1º de Dezembro e Universidade Federal de Pelotas (UFPel). O projeto seleciona estudantes a partir de 12 anos, da rede municipal de ensino, sendo que parte dos alunos da rede pública que integram ao projeto são recrutados a partir do programa "Vem Ser Pelotas", que visa a identificação de jovens com altas habilidades motoras e o desenvolvimento desses jovens nas modalidades adequadas para suas qualidades motoras. As atividades no Remar Para o Futuro incluem treinamentos de remo *indoor* e na água, além de acompanhamento no processo de preparação física, com treinamento de força e Pilates, bem como ações de formação cidadã.

A democratização do acesso ao esporte é o alvo principal do projeto, possibilitando aos seus participantes um desenvolvimento pessoal e profissional. O objetivo é democratizar o acesso ao esporte, oferecendo oportunidades de

desenvolvimento pessoal e profissional para adolescentes e jovens de 12 a 18 anos. Ao longo dos anos, o projeto tem se destacado em competições nacionais e internacionais, revelando talentos que integraram clubes importantes, como o Clube de Regatas Flamengo e o Grêmio Náutico União. Já foram convocados mais de 8 atletas do projeto para a seleção brasileira e o mesmo possui medalhas em competições estaduais, nacionais e internacionais.

Um dos pilares para o sucesso do projeto Remar Para o Futuro está na sua estruturação, organização e trabalho em conjunto com a Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da UFPEL (ESEF-UFPEL), tendo em vista a atuação de diferentes equipes profissionais de diversas áreas e especialidades. O projeto tem uma equipe principal formada por um coordenador de remo, um coordenador de condicionamento físico mestre e doutorando, dois instrutores de remo discentes de educação física que lidam diretamente com a equipe de alto rendimento e um coordenador geral docente da ESEF, todos formados ou com vínculo com a UFPEL. A equipe auxiliar é composta com profissionais que possibilitam diferentes vivências motoras aos participantes e é composta por profissional de educação física formado com especialização em levantamento de peso olímpico (LPO), um estagiário da ESEF que auxilia diretamente nas aulas de LPO, uma professora de pilates e uma professora de natação exclusiva para as equipes mais jovens. Por fim, existe uma equipe satélite, que atua diretamente na vida dos atletas participantes e é composta por dois profissionais de nutrição, um professor de fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas (UCPel) que juntamente com seus estagiários realiza atendimentos aos atletas, uma dentista e um médico especializado em medicina esportiva.

A organização dos atletas no projeto segue princípios do Modelo de Desenvolvimento Esportivo do COB (2024), no qual são propostas etapas de formação compatíveis com idade, experiência prévia e nível de desempenho. Assim, os participantes são distribuídos em três grupos com objetivos distintos:

- **Equipe de Aspirantes** (Etapa de Experimentação e Aprendizagem Motora): composta majoritariamente por jovens iniciantes, busca oferecer ampla vivência motora e introdução gradual ao remo. São priorizadas atividades lúdicas, a adaptação ao meio aquático e o desenvolvimento das habilidades fundamentais, além da familiarização inicial com os barcos.
- **Pré-Equipe** (Etapa de Transição e Aperfeiçoamento Técnico): reúne atletas que já passaram pela iniciação e estão aptos a um maior volume de treinamento. O foco está na consolidação da técnica do remo, no desenvolvimento da capacidade aeróbia e na introdução de conceitos táticos básicos, preparando os jovens para transitar ao nível competitivo.
- **Equipe Principal** (Etapa de Alto Rendimento e Especialização): formada por atletas mais experientes, que apresentam maior maturidade física e técnica. O objetivo é o desempenho esportivo em competições estaduais, nacionais e internacionais, com ênfase em cargas de treinamento específicas, monitoramento multidisciplinar e estratégias de periodização voltadas ao rendimento competitivo.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Ao considerar que o Remar Para o Futuro atende crianças e jovens provenientes da rede municipal de ensino, em sua maioria, os alunos não dispõem de vivência prévia na prática de natação antes de participarem do projeto. A natação desempenha função relevante no projeto, especialmente ao

considerar que a modalidade é praticada na água. Além de ser uma medida de segurança, a inclusão das aulas de natação é também uma iniciativa para aumentar a confiança na prática do remo em barco e instrumento para o desenvolvimento global de praticantes. Isso ocorre pois existe grande preocupação com a segurança, considerando que acidentes, como a virada de barco, são uma possibilidade na modalidade. Portanto, o domínio da natação é essencial para a segurança e redução de riscos a fim de garantir a integridade dos atletas (GIESBRECHT & HAYWARD, 2017).

Além dos aspectos de segurança na água, a natação apresenta outros benefícios, como melhora na capacidade cardiorrespiratória, coordenação motora, apresenta baixo impacto articular, além de reduzir substancialmente os níveis de estresse e ansiedade, bem como melhora na concentração (SALEHIAN & GOLABCHI; RANGELOVA, 2022; HASANUDDIN, RAHMI & AWAL, 2025). Esses benefícios estão diretamente ligados ao remo, modalidade que apresenta características de prática no meio líquido em comum com a natação, a qual pode atuar como complemento ao remo, promovendo condicionamento físico integralizado (CONCEIÇÃO, 2010). Nesse sentido, o projeto conta com uma professora de natação exclusiva para os atletas mais jovens e os atletas que iniciaram no projeto, o que demonstra a importância atribuída a essa atividade. Essa dedicação garante que os alunos recebam instrução adequada e personalizada, permitindo que desenvolvam as habilidades necessárias de forma eficaz e segura. Registra-se, ainda, que a familiarização com o meio aquático e o desenvolvimento na natação podem ser relevantes na formação de bons remadores (SWIMMING FOR ROWERS, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES

O projeto Remar Para o Futuro gera um impacto social significativo ao promover o remo, uma modalidade olímpica de alto custo, para jovens, incentivando valores como respeito e inclusão. A natação, integrada ao projeto, melhora aspectos comportamentais, como a socialização e a autoestima das crianças (SALEHIAN & GOLABCHI, 2021; RANGELOVA, 2022). Adicionalmente, o projeto contribui para a formação acadêmica e profissional dos estudantes da ESEF/UFPEL que atuam como bolsistas e voluntários.

Apesar de seus benefícios, o projeto enfrenta desafios, principalmente financeiros. Embora o recente apoio do Pró-Esporte represente um avanço, barreiras como a falta de uma garagem para barcos e os altos custos de manutenção dos equipamentos persistem como obstáculos diários. Ainda assim, o Remar para o Futuro continua a desempenhar seu papel fundamental na formação de jovens remadores ao longo dos anos.

5. REFERÊNCIAS

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. **Remo**. São Paulo, 4 jul. 2024. Acessado em 20 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/1-remo>

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. **Modelo de Desenvolvimento Esportivo**. São Paulo, 2024. Acessado em 28 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.cob.org.br/time-brasil/modelo-de-desenvolvimento-esportivo>

CONCEIÇÃO, M. O. NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO. **Salão de Extensão (11.: 2010: Porto Alegre, RS). Caderno de resumos. Anais.** Porto Alegre: UFRGS/PROREXT, 2010.

COSTA, A. M.; DUARTE, E. Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com seqüelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n.1, 2002.

GIESBRECHT, G. G.; HAYWARD, J. S. Problems and Complications With Cold-Water Rescue. **Wilderness and Environmental Medicine**, v. 17, n. 1, p. 26–30, 2006.

HASANUDDIN, M. I.; RAHMI, S.; AWAL, A. THE EFFECT OF SWIMMING EXTRACURRICULAR PROGRAMS ON THE PHYSICAL FITNESS AND MENTAL HEALTH OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS. **INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIETY REVIEWS**, v. 3, n. 5, p. 682-694, 2025.

MELO, J. M.P.; et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.

RANGELOVA, B. THE INFLUENCE OF SWIMMING ON THE EMOTIONAL STATE AND SELF-CONFIDENCE OF THE YOUNG PERSON. **Research in Kinesiology**, v. 50, n. 1, 2022.

SALEHIAN, M. H., GOLABCHI, M. The effectiveness of swimming training on reducing coping behaviors, cognitive problems and inattention of elementary school hyperactive girls. **International Journal of Pediatrics**, v. 9, n. 11, p. 14896-14906, 2021.

SILVA, C. F. **Esportes náuticos e aquáticos no Rio Grande do Sul, Brasil: a esportivização e contatos culturais nos clubes.** 2015. Tese (Doutorado) Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

SILVA, C. F.; MAZO, J. Z. Vestígios das práticas náuticas no Rio Grande do Sul: as primeiras competições de remo. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 20, n. 2, p. 1-27, 2017.

SILVA, C. F.; MAZO, J. Z.; TAVARES, O. O estabelecimento dos esportes náuticos no Rio Grande do Sul na primeira década do século XX: entre o ruder e o remo. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 40, n. 1, p. 24-31, 2018.

SWIMMING FOR ROWERS: A Primer. **Rowing News** [S. I.], 27 mar. 2022. Acessado em 27 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.rowingnews.com/swimming-for-rowers-a-primer/>

THORNTON, J. S; VINOTHER, A.; WILSON, F.; LEBRUN, C.; WILKINSON, M.; CIACCA, S.; ORLANDO, K.; SMOLJANOVIC, T. Rowing Injuries: An Updated Review. **Sports Medicine**, v. 47, n. 4, p. 641–661, 2016.