

O Stand Up Paddle adaptado às aulas de Educação Física

El Stand Up Paddle adaptado a las clases de Educación Física
The Stand Up Paddle adapted to physical education classes

Universidade Nove de Julho
(Brasil)

Thiago Zagare
Dimitri Wuó Pereira
dimitri@rumoaventura.com.br

Resumo

O presente trabalho procurou mostrar como é possível adaptar as aulas de Educação Física aos esportes de aventura, no caso o stand up paddle (SUP), diversificando as mesmas e atraindo a atenção dos alunos. O SUP vem crescendo e sendo divulgado nos meios de comunicação. Essa prática é feita em um meio aquático, com uma prancha e um remo. Através da confecção de uma prancha adaptada com materiais reutilizados é possível o professor de educação física desenvolver com suas classes essa modalidade. O uso das garrafas PET possibilita essa criação e desenvolve a consciência ecológica nos alunos. Esse trabalho foi uma experiência que aconteceu em uma escola pública de São Paulo confirmando que a educação depende de conhecimento e boa vontade para uma aprendizagem significativa.

Unitermos: Escola. Reciclagem. Stand up paddle.

Resumen

Este artículo trata de mostrar como es posible adaptar las clases de Educación Física para los deportes de aventura, en caso de que el stand up paddle (SUP), diversificando las mismas y atrayendo la atención de los estudiantes. El SUP está creciendo y se difunde a través de los medios masivos de comunicación. Esta práctica se realiza en un ambiente acuático, con una tabla y un remo. A través de la construcción de una tabla adaptada con materiales de desecho, el profesor de educación física puede desarrollar sus clases con esta modalidad. El uso de botellas de PET permite la creación y el desarrollo de la conciencia ambiental en los estudiantes. Este trabajo fue una experiencia que se realizó en una escuela pública en Sao Paulo, confirmando que la educación depende del conocimiento y la buena voluntad para aprendizaje significativo.

Palabras clave: Escuela. Reciclaje. Stand up paddle.

Abstract

This paper sought to show how it's possible to adapt physical education classes to adventure sports, in case the stand up paddle (SUP), diversifying them and attracting the attention of students. SUP is growing and being circulated in the media. This practice is done in an aquatic environment with a board and a paddle. Through building of a board fitted with reused materials the teacher can be developed with your classes this sport. The use of PET bottles enables to creating and developing environmental awareness in students. This work was an experience that happened in a public school of São Paulo which confirm that education depends on knowledge and willingness the meaningful learning.

Keywords: School. Recycling. Stand up paddle.

Recepção: 15/02/2015 - Aceitação: 19/03/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 202, Marzo de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introdução

Com o desenvolvimento do fenômeno Stand Up Paddle (SUP) e a sua popularização em todo o mundo, este trabalho apresenta uma proposta que busca justificar a inclusão dessa modalidade na escola. O SUP é uma atividade que permite um contato com a natureza atraindo adeptos de todas as idades. Consiste em remar uma prancha em um meio líquido e apesar da escola não ser um local específico, acredita-se que pode ser uma boa ferramenta educacional para as aulas de educação física.

Hoje há preocupação com a destruição da natureza do nosso planeta: lixo, aquecimento global, desmatamento e consumismo são problemas discutidos diariamente pelas pessoas. Como a educação pode contribuir nessa questão? Qual o papel do professor de educação física no aspecto da sustentabilidade?

A meta desse trabalho foi aliar a Educação Física com a reciclagem. Mostrar que com criatividade se pode inovar nas aulas, fazendo uso de materiais nunca antes pensados e com isso trazer novos conceitos para as aulas.

O surgimento de pranchas de Stand Up Paddle confeccionadas com garrafa PET foi uma solução importante para o acesso ao material, diminuindo o custo e aproximando da realidade escolar, além de contribuir com a preservação do planeta.

Um pouco da história

O Stand Up Paddle é um esporte originário do surf e da canoagem, no qual se fica em pé sobre a prancha, tornando-se uma modalidade de resistência. Ele já existia na Polinésia há mais de mil anos e foi levado ao Havaí, para

apenas no final do século XX se popularizar (PEREIRA, 2014).

É uma excelente opção de condicionamento físico, fortalece braços, pernas, abdômen, além de melhorar o equilíbrio e a concentração. Pode-se praticar o SUP em lagos, rios, mares e oceanos (ROSA, 2011).

Os registros mais expressivos da prática do SUP são de meados da década de quarenta, no Havaí, mais especificamente na praia de Waikiki com os chamados Beachboys remando em pé sobre pranchas de madeira (FLOATER, 2013).

Na verdade, existem divergências sobre quem foi o primeiro a promover o surgimento do SUP no Brasil, alguns citam Vitor Marçal e outros Marcello Morrone, ambos no início do século XXI (ROSA, 2011; ADERE, 2013).

De toda forma o SUP se espalhou e hoje é praticado de diversas formas (CBSUP, 2014):

- Lazer (passeios e diversão)
- Race (competições de corridas)
- Rafting (descida de corredeiras)
- Wave (surfar ondas)
- Challenge (travessias de longa distância)

O SUP recruta grandes grupos musculares, tanto em isometria como em contrações concêntricas e excêntricas, para garantir a postura, o equilíbrio e a propulsão. Essa prática desenvolve força de membros superiores, inferiores e tronco, gerando condicionamento físico geral (CASEY, 2011). Mas Pinheiro (2011) alerta sobre a grande sobrecarga que a prática do SUP exerce sobre a região do ombro, exigindo a correta forma da remada e o fortalecimento dessa articulação.

Pranchas, remos e quilhas

Os remos são geralmente construídos a partir de alumínio, plástico, fibra de carbono, kevlar, carbono, fibra de vidro ou de madeira com lâmina plana em uma extremidade na conexão com uma alça na outra extremidade (MALHEIROS, 2013).

Já as pranchas podem ser feitas de plástico reforçado com vidro de construção, utilizando resina de epóxi ou poliéster, que são compatíveis com o poliestireno expandido de espuma utilizado no núcleo da prancha. E também possuem algumas placas de SUP que são feitas de construção de madeira ou até de materiais infláveis (MALHEIROS 2013).

As quilhas são normalmente na forma de uma barbatana, colocadas na parte traseira e posterior da prancha, dando direção à mesma. As pranchas podem receber de uma a quatro quilhas (VICARI e col., 2001).

Prática do SUP

Pereira (2014) sugere a seguinte seqüência para o aprendizado:

- Iniciar na posição deitado em decúbito dorsal;
- Remar a prancha com as mãos em decúbito dorsal;
- Sentar na prancha e equilibrar-se;
- Remar sentado com as mãos;
- Ajoelhar e remar com as mãos, e;
- Remar com o remo na posição ajoelhado.

Em seguida, o objetivo é ficar em pé, equilibrar-se e começar a remar, com leve flexão dos joelhos para aumentar a estabilidade.

Com o tronco semiflexionado, chega à vez da remada. Com uma mão na empunhadura e outra no cabo, o surfista precisa apenas encaixar a pá na água e tracionar, "empurrando" a água para trás.

Na seqüência o remador deve alternar o lado da remada para que a pranchas mantenha-se em linha reta.

Meio Ambiente e a Garrafa PET

Todos os produtos que consumimos têm embalagens. As empresas criam as embalagens para proteger e transportar seus produtos. Mas as embalagens ao final serão agressivas ao meio ambiente (BRACHT, 2010).

Um dos grandes problemas dos resíduos sólidos é o descarte inadequado. O descarte incorreto e a falta de coleta seletiva geram inúmeros problemas à natureza (OLIVEIRA, 2012).

As garrafas PET descartadas de forma inadequada são consideradas uma das responsáveis pelo entupimento de bueiros e pelo alagamento de vias públicas. Além disto, questiona-se o encaminhamento para aterros sanitários de uma matéria-prima nobre como o plástico, que provém do petróleo (HAIGERT, 2009).

Reciclar é reaproveitar os materiais que compõem os resíduos. A reciclagem transforma os materiais usados e descartados em matéria-prima para a fabricação de novos produtos, ou seja, transforma lixo em produtos úteis (SECCO e PEREIRA, 2013).

A indústria dos plásticos está em desenvolvimento constante, com o surgimento de tecnologias para atender às novas demandas que surgem a cada dia, e não é surpresa que a produção mundial de plástico tenha chegado aos 265 milhões de toneladas em 2010 (OLIVEIRA, 2012).

O PET (polietileno tereftalato) é um material termoplástico, desenvolvido pelos químicos ingleses Whinfield e Dickson em 1941, no final da Segunda Guerra Mundial para produção de fibras têxteis. Quando aquecidos a temperaturas adequadas, estes plásticos amolecem, fundem e podem ser novamente moldados, ou seja, ele pode ser reprocessado diversas vezes pelo mesmo ou por qualquer outro processo de transformação (GONTIJO e col. 2010).

No Brasil, o PET chegou apenas em 1988, também para aplicações na indústria têxtil. A partir de 1993 começou a ser utilizado na fabricação de bebidas e, por conta dos baixos custos de produção, praticidade e leveza, rapidamente tomou o lugar das garrafas de vidro (AIRES, 2013).

As garrafas PET movimentam hoje um mercado que produz cerca de 9 bilhões de unidades anualmente só no Brasil, das quais 53% não são reaproveitadas. Com isso, cerca de 4,7 bilhões de unidades por ano são descartadas na natureza, contaminando rios, indo para lixões ou mesmo espalhadas por terrenos vazios (TAGORE, 2008).

Conforme Novaes (2008) no Brasil, a reciclagem do PET tem sido dificultada por vários fatores: só existe coleta seletiva do lixo em cerca de 200 municípios, e ela é indispensável para separar as garrafas; os catadores de resíduos resistem a elas, porque ocupam muito espaço e têm menos valor que as latas de alumínio, o papel, o papelão, o vidro; precisam retirar a tampa das garrafas, que é de outro material; gastam muita água para serem lavadas.

Tagore (2008) comenta que as alternativas que vêm sendo encontradas pela indústria da reciclagem é a utilização do PET reciclado pós-consumo para aplicações distintas, como por exemplo, vassouras, roupas, utensílios domésticos, bolsas, tapetes e, mais recentemente, cartões magnéticos etc.

Metodologia

Para atingir os objetivos propostos neste projeto, pretende-se ensinar como construir uma prancha de SUP com materiais reutilizáveis com fins educativos para futuros praticantes.

Produzido basicamente de garrafa PET e cola, a prancha de reciclados torna-se um trabalho simples e artesanal para dar incentivo ao esporte, devido ao baixo custo é ideal para a população carente. Essa modalidade pode ser adaptada para fins educativos (HOHER, 2008).

Construção da prancha de stand up e seus acessórios

1. Para a confecção precisaremos de 55 garrafas PET 2L, que sejam lisas.
2. A garrafa precisa estar bem limpa e seca, sem umidade.
3. A garrafa precisa estar bem cheia como se fosse uma bóia, para isto usa-se o gelo seco. É introduzido um pedaço de gelo seco com uma medida de ½ tampa da própria garrafa que já é o ideal.
4. Serão utilizadas 25 garrafas pets inteira com tampas.
5. Com uma tesoura ou estilete cortar as extremidades superiores e inferiores das garrafas pet. Para isso, serão usadas 30 unidades de garrafas pets, onde a extremidade de cada garrafa será usada como conexão entre 2 garrafas inteiras.

6. Lixar com lixa, toda a garrafa e no contorno da parte de dentro dos encaixes para conexão; para retirar qualquer resíduo para ter aderência na colagem.
7. Colagem: Usar cola de PUV 501, esta é cola altamente resistente. Aplicar em todo seu contorno, não pode haver frestas abertas em sua vedação, cuidar na centralização de ambas. Tempo de secagem estimado é de 12 horas.
8. Precisa-se de uma mesa, de modo que se encaixe dentro do padrão do desenho ou alguma superfície, que será o local para molde da prancha.
9. Colocar todas as fileiras conforme desenho e em seguida, colocar os tubos, em cima assim já pode começar a colagem.
10. Para fixar a colagem serão necessários 2 suportes de madeira, um em cada lado fixado com cordas envolvendo a prancha, para fazer uma pressão lateral e pesos em cima para prensar, com o intuito de contato com toda superfície das garrafas.
11. Pedacos de madeira parafusados com rodinhas flexíveis, presas com fita adesiva cinza, para fazê-la deslizar (4 rodas pequenas e 1 roda media).
12. Flutuador de espuma para piscina (macarrão).
13. Remo: um cabo de varão de ferro e uma bola de tênis colocado na parte de baixo, para dar impulso à prancha.
14. Acessórios, EVA para não escorregar e CD para fabricação das quilhas.

Aula sobre Stand Up Paddle de garrafa PET

Em um primeiro momento o professor vai trazer o tema para seus alunos, perguntando que sabem sobre esse esporte, se já viram ou conhecem alguém que pratica se já tiveram contato com a prancha (ou já viram nas mídias). O uso de vídeos e fotos pode ajudar nesse momento. O professor pode pedir uma pesquisa sobre o tema.

Após perceber o que os alunos sabem sobre o tema, o professor poderá trazer novas forma de praticar o esporte. Ele poderá explicar, por exemplo, que é importante saber nadar, quais equipamentos são necessários para a prática SUP.

Ao final o professor vai levar o grupo de alunos para confeccionar a prancha de SUP com as garrafas PET.

Raspando as garrafas e os conectores

Os alunos estão raspando as garrafas e os conectores para dar mais aderência no momento da colagem.



Colagem dos conectores e as garrafas

Em outro momento os alunos vão iniciar a colagem dos conectores juntos com as garrafas, até formarem as fileiras de garrafas.



Colando a espuma na prancha

Na ponta da prancha pode-se colocar uma espuma flutuante de piscina para dar um melhor acabamento na prancha.



Suporte adaptado para a prancha

O professor irá recortar os suportes da prancha e fixar as rodas na madeira com auxílio de um martelo e pregos. Esta parte da confecção deverá ser feita por um adulto.



EVA como um antiderrapante

A cor do EVA poderá variar de acordo com o gosto dos alunos ou o que tiver na escola para fazer a colagem da prancha de SUP é importante que o combinado seja cumprido, para acontecer quando iniciarem a colagem.



Remando em cima da prancha de SUP

Os alunos irão subir nas pranchas de joelho ou em pé para se adaptar com a prancha e em seguida vamos dar início a remada, uma mão na parte superior do remo e a outra na parte central. Lembrar que os pés ficam paralelos em cima da prancha para dar equilíbrio.



Ajoelhados na prancha

A forma ajoelhada também é muito praticada nas atividades de SUP e não poderia ficar sem passar para nossos alunos. De forma lúdica vamos acrescentar a remada ajoelhada para que nossos alunos desfrutem de mais uma forma de praticar do SUP.



Finalização da aula



Esse trabalho permitiu que os alunos aprendessem sobre o SUP, que confeccionassem o material e que desenvolvessem a remada de forma simples e eficiente, quebrando paradigmas.

Conclusão

O projeto demonstra-se tecnicamente viável na relevância de reutilizar produtos recicláveis para a fabricação da prancha de SUP, assim podemos contribuir para minimizar a degradação ambiental, provocadas pelos descartes inadequados das garrafas PET, ou seja, em lugares que não são próprios para jogá-las fora.

Assim, pode-se introduzir nas aulas de educação física um novo esporte, que é muito interessante e pode fazer parte das mesmas, como mais um componente curricular, incentivando os alunos com uma modalidade diferenciada.

Referências bibliográficas

- ADERE, 2013. Conheça a história do Stand Up Paddle. Disponível em <http://www.clickfozdoiguacu.com.br/foz-iguacu-noticias/conheca-a-historia-do-stand-up-paddle>. Acesso em 11/02/2014.
- AIRES, L., 2013. Garrafas PET: da produção ao descarte. Disponível em: <http://www.ecycle.com.br/component/content/article/57-plastico/231-reciclagem-garrafas-pet.html>. Acesso em 15/02/2014.
- BRACHT, F. Qualidade ambiental: uma análise do potencial educativo-ambiental das embalagens de alimentos destinadas ao público infantil. Dissertação de Mestrado. 146 f. Universidade Feevale, Novo Hamburgo - RS, 2010.
- CASEY, R. Stand up paddling: flatwater to surf and rivers. 1ª ed. The mountainers book. Seattle - WA, 2011.
- CBSUP (Confederação Brasileira de Stand Up Paddle). Livro de regras, 2014. Disponível em: http://www.absup.com.br/regras%20cbsup%20_2014.pdf. Acesso em 20 abril de 2014, 15h08min.
- HAIGERT, F. C. Alternativas para reduzir os impactos socioambientais do descarte de garrafas PET. Especialização Latu sensu em Econgócios e Gestão Socioambiental. UFRGS, Porto Alegre - RS, 2009.
- FERREIRA, J. e SANTANA, L. Saindo da rotina, Revista Por Dentro do CNMP, Ano III - edição 16 - abril de 2013.
- FLOATER, I. A história do Stand up Paddle. Confederação Brasileira de Stand UP Paddle, Santa Catarina, março de 2013.
- GONTIJO, K. E. F.; DIAS, P. M. A.; WERNER J. VI Congresso Nacional de Excelência em Gestão - Energia, Inovação, Tecnologia e Complexidade para a Gestão Sustentável. Anais... Niterói, RJ, Brasil, 5, 6 e 7 de agosto de 2010.
- HAIGERT, F. C. Alternativas para reduzir os impactos socioambientais do descarte de garrafas PET. Especialização Latu sensu em Econgócios e Gestão Socioambiental. UFRGS, Porto Alegre - RS, 2009.
- HOHER, F. Projeto Prancha feita com garrafa "pet". Porto Alegre, Junho de 2008. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=z_QVesL0-zA. Acesso em 10/04 2014.

- MALHEIROS, C. 2013 "Ku Hoe He'e Nalu". Do Hawaii para o mundo. Disponível em: <http://4c-2013-02.bligoo.com.br/ku-hoe-he-e-nalu-do-hawaii-para-o-mundo>. Acesso dia 11/03/2014.
- NOVAES, W. A reciclagem de embalagens de pet. TV Cultura – Repórter Eco, São Paulo 5 de maio, 2008. Disponível em: <http://www.revistameioambiente.com.br/2008/05/05/a-reciclagem-de-embalagens-de-pet/> Acesso em 08/03/2014.
- OLIVEIRA, M. C. B. R. Gestão de resíduos plásticos pós-consumo: perspectivas para a reciclagem no Brasil. Dissertação de mestrado, UFRJ/COPPE/Programa de planejamento energético, Rio de Janeiro, Março de 2012.
- PEREIRA, D. W. Stand Up paddle, sobre pranchas e remos. Lecturas EF Deportes – Revista Digital. Buenos Aires, ano 19, n. 192, maio, 2014. <http://www.efdeportes.com/efd192/stand-up-paddle-sobre-pranchas-e-remos.htm>
- PINHEIRO, J. Quiropraxia no tratamento das lesões de ombro em praticantes de stand up paddle [Monografia de Quiropraxia], Curso de Quiropraxia Universidade FEEVALE. Novo Hamburgo, RS, 2011.
- ROSA, R. Stand up paddle. Revista Iate, p. 52 a 55, Nº 48, janeiro/fevereiro de 2011.
- SECCO, E. P; PEREIRA, S. D. Almanaque Jovem do EcoCidadão. Governo do Estado de São Paulo/ Secretaria do Meio Ambiental/ Coordenadoria de Educação Ambientação. São Paulo. Ano 2013.
- TAGORE, V. Sem reciclagem, Brasil descarta 4,7 bi de garrafas PET na natureza. 17 de março, 2008. Disponível em: <http://www.revistameioambiente.com.br/2008/03/17/sem-reciclagem-brasil-descarta-47-bi-de-garrafas-pet-na-natureza/> Acesso em: 08/03/2014.
- VICARI C.; SANSON, G. L.; LIMA, S. M. Free Surf international. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Marketing. Universidade Tuiuti. Curitiba - PR, 2001.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 202, Marzo de 2015.
<http://www.efdeportes.com/efd202/o-stand-up-paddle-adaptado-de-educacao-fisica.htm>