



STAND UP PADDLE E CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

STAND UP PADDLE AND ENVIRONMENTAL AWARENESS

Luanny Emidio Azevedo
Jennifer Daiana Carvalho
Flávia Fernandes Batista
Jorge Felipe Columá
Jorgecoluma@gmail.com

Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro – RJ - Brasil

Resumo: O presente manuscrito buscou discutir a relação da prática do Stand Up Paddle como esporte de aventura. O objetivo foi revisar a literatura científica, conhecer como ocorre sua prática. Além disso, foram encontradas imagens em redes sociais que representam a maneira pela qual as pessoas estão se apropriando da prática esportiva na contemporaneidade. Portanto, a conclusão é que essa modalidade de aventura tem sido uma prática crescente, principalmente em regiões litorâneas.

Palavras-chave: Ciências do Esporte; Aventura; Ciências Ambientais.

Abstract: This manuscript sought to discuss the relationship of the practice of Stand Up Paddle as an adventure sport. The objective was to revisit the scientific literature, to know how its practice occurs. In addition, images were found on social networks that represent the way in which people are appropriating sports practice in the contemporary world. Therefore, the conclusion is that this form of adventure has been a growing practice, especially in coastal regions.

Keywords: Sports Science; Adventure; Environmental Sciences.

1. INTRODUÇÃO

O Stand Up Paddle pode ser realizado em lagos, rios e praias (com o mar calmo ou com ondas), basta ter o profissional qualificado e com os materiais: prancha e remo, é um esporte que cada dia que passa se torna mais popular por ser uma aventura a cada “treino”, pois o praticante fica em uma plataforma instável (prancha), o primeiro passo é pedir que o praticante venha a ser se posicionar a cima dela buscando um equilíbrio, após o segundo passo é a tentativa de movimentação com prancha na água remando, após um tempo técnica adquirida no decorrer do tempo alguns praticantes pegam até ondas com o Stand Up. Escolhemos a praia por ser um local de grande aceitação e de fácil acesso para a maioria da população e sem contar que amamos a praia, como a maioria dos brasileiros. Decidimos fazer observações que na praia da bica que está localizada na ilha do governador, para falar desta atividade, pois ao passar de frente vimos que a pratica também está sendo realizada naquele local e nos despertou um certo interesse e curiosidade, e

logo assim, sentimos uma enorme necessidade de dar prosseguimento a esse fenômeno (por ser um tema atual, despertando uma atenção significativa do nosso curso de Bacharelado em Educação Física, e que já teria sido citado em uma matéria do mesmo chamada Práticas Emergente) e irmos mais a frente afim de desenvolver a nossa pesquisa.

Começamos então, a pesquisar no INEA sobre o histórico daquela praia para tentarmos decidir se iríamos falar somente sobre a atividade naquela praia em questão, e averiguamos que a Praia da Bica até a década de 90 era muito conhecida como ponto de encontro e lazer dos moradores, principalmente visitantes da baixada fluminense. Com o aumento da população, foi notada também a poluição da água e da areia, tornando assim uma praia não recomendada para o uso. Com o passar dos anos infelizmente o ponto de encontro foi esquecido, pois o local já não estava mais agradável. Em 2012, foi lançado um projeto Sena Limpa, do governo junto com a prefeitura, possibilitando melhorias para a praia. Parece que os professores de Stand Up Paddle estão conseguindo reaproximar a população até a praia com essa mais nova novidade, aparentemente tem tido movimentação naquela área.

Repensando em possibilidades de realizar um estudo que se trata de uma questão social (onde engloba a consciência ambiental, e que pretendemos indagar o que se passa na localidade), unindo-se a qualidade de vida e saúde, decidimos realmente em iniciar esse material descritivo, afim de deixar disponível para ampliar o conhecimento tanto da área da saúde e do meio ambiente, pois as nossas visualizações talvez possa ser de interesse entre ambos, pois ao manter contato com a natureza ficamos mais focados e cientes com a preservação do mesmo, principalmente no ambiente em que a atividade física é realizada.

Acreditamos que esse estudo é totalmente importante para conscientizar, alertar e informar, sobre o que, e como ocorre, com a prática do Stand Up Paddle na localidade escolhida, a nossa intenção é levantar hipóteses sobre todos os hábitos em relação ao exercício físico e principalmente sobre o meio ambiente da execução, desta forma, desejamos e pretendemos descobrir se a modalidade está sendo benéfica ou não para a população da Ilha do governador e demais localidades.

Estudar sobre esse tema é de suma importância, pelo fato de incentivar aos futuros praticantes que existe uma atividade fora da indústria fitness, alertando as pessoas que não praticam atividades por não se adaptarem ao local fechado ou pelo ambiente em si. E sem contar que parece que o Stand Up Paddle proporciona benefícios, e unir lazer com benefícios se torna algo estimulante, fascinante, interessante e demais adjetivos. O ser humano gosta de ser estimulado, gosta de passar por prazeres e sensações, e instigar pessoas com algo renovador, pode sim despertar vontades e interesses para experimentar esta atividade, e com isso um ponto positivo para nós que somos da área de Educação Física, pois a nossa intenção é de realmente atrair mais praticantes para esta atividade física em questão, e com isso podemos ajudar a reduzir o índice de pessoas inativas aos exercícios físicos.

A Educação Física desenvolve práticas corporais, acreditamos que o profissional que se qualificar para instruir praticantes com o Stand Up Paddle, além de receber pessoas que não praticantes de atividade física (sedentárias), podem também ter um público que queiram utilizar essa novidade, para se ter uma forma extra de se alcançar a um determinado objetivo.

Com esse tema, talvez possa ser uma excelente oportunidade para os nossos amigos de profissão que desejam se integrar a uma atividade que contém desafios

corporais (pois essa atividade é realizada em chão móvel, treinando bastante o equilíbrio), saindo das demais modalidades que faltam variedade, ou até mesmo ser mais uma forma de se trabalhar, e assim auxiliando e despertando interesses aos praticantes ativos e não ativos, pois a Educação Física é muito abrangente pois temos a possibilidade de trabalhar perante a nossa área, podendo ser na educação, esporte, recreação, fitness e entre outros, basta então nos especializar na área em que nos identificarmos melhor, com intuito principal de prevenção, reabilitação e promoção a saúde.

Esse tema aparentemente parece ser muito atual, tivemos algumas noções sobre prática dele na disciplina, Práticas Emergentes Corporais, onde a mesma fala sobre esportes na natureza, como slack line, surf, montanhismo e entre outros. Mas fazer somente a matéria em questão, não sabemos como é a vivência, como é a parte prática, pois não vamos totalmente a fundo sobre a cada modalidade de esportes radicais e de natureza, por isso, é um dos motivos a mais para se estudar sobre o Stand Up Paddle, afim de deixar disponível para os interessados.

Ao praticar o Stand Up Paddle, temos contato direto com a natureza, sendo assim, pode ser mais uma modalidade que transforma a natureza em uma academia ao ar livre, envolvendo lazer com a execução de atividade física, assim unindo o útil ao agradável.

2. STAND UP PADDLE: UM ESPORTE DE NATUREZA E AVENTURA

A aventura na natureza, além de ter o objetivo de transmitir lazer ao ar livre, ela também despertar diversas discussões sobre o que é proporcionado aos seus praticantes, pelo fato de que algumas atividades serem consideradas como atividades de risco, dizendo que são totalmente diferente dos esportes "tradicionais", mas se for levar a diante todos esses raciocínios negativos, iremos ficar estacionados somente nas atividades do mundo fitness, ou ficaremos duvidosos e indecisos sobre o que fazer, pois cada autor defende a sua tese. Chegamos ao consenso que, todo o exercício físico até não sendo realizado na natureza, pode sim apresentar riscos, partindo do momento em que o ser humano está iniciando uma atividade não tem tanta estabilidade no início ele passa por um princípio de adaptação, isso vai depender da orientação e do estímulo que será aplicado a ele, após essa experiência ele pode se sentir seguro para praticar qualquer tipo de atividade, basta está seguro da sua prática e assim sucessivamente podendo atingir outros níveis.

“a aventura e o risco que se procura, realiza-se no enfrentamento dos desafios naturais tais como eles se apresentam. [...] Enfim, a audácia e a aventura são favorecidas pelo encontro corporal do esportista com os elementos da natureza” (DIAS, 2007, p. 21).

Mediante ao raciocínio do autor, destacamos que a natureza pode ter sim seus riscos naturais, mais a forma de se prevenir referente a essa situação é utilizar algo que ele mesmo menciona que é a tecnologia para se precaver, temos que desfrutar de algo que serve para a segurança do esporte, a tecnologia serve para o nosso favor, o responsável por aplicar a prática deve estar atento nessas possibilidades de segurança e transmitir que a prática seja segura apresentando muita clareza no que conduz, pois conforme o código de ética do profissional de Educação Física, capítulo 3, artigo 6 e inciso 3: "assegurar a seus beneficiários um

serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com o máximo de seu conhecimento, habilidade e experiência". Desta forma é de suma responsabilidade do profissional cumprir todos os deveres que o código de ética disponibiliza, a fim de evitar transtornos em sua execução no momento de doutrinar seus executores.

A busca de emoções pode ser uma forma sedutora de realizar a atividade escolhida, mas focalizando que o esporte de natureza é uma forma de vivenciar uma atividade diferenciada, com o intuito principal de praticar o exercício.

As pessoas sentem se atraídas pelo entretenimento e emoções, pela aventura. Neste ponto apresentado, mostra como os praticantes estão se relacionados com a práticas de atividades na natureza, a interação das atividades em ar livres, tendo mais prazer, com a prática e assim despertando emoções, tendo um sentido de a cada dia ver a natureza de uma forma diferente, tendo como exemplo: podemos correr ou até mesmo caminhar diariamente em volta da Lagoa Rodrigo de Freitas por anos, e sem ficar cansado desta paisagem e prazeres que ela proporciona. Os exercícios físicos realizados em ar livre em sim, sendo praticada regularmente de forma planejada, não se torna cansativa e nem muito menos exaustiva, pois cada dia o ambiente muda até mesmo os de aventuras, sendo assim, mais um chamativo para a realização.

Embora este trabalho seja um esforço de aprimorar e sistematizar idéias que já haviam sido rascunhadas e mais ou menos anunciadas em outras oportunidades, a motivação definitiva para apresentá-lo nesses termos foi impulsionada, em larga medida, pelas discussões entabuladas nas conferências e pelas conversas informais estabelecidas nos bastidores do II Congresso Brasileiro de Atividade de Aventura. Nesse sentido, especial agradecimento aos amigos Giuliano Pimentel, Ricardo Uvinha e Alcyane Marinho que, com suas objeções e discordâncias, contribuíram para tais formulações. Imagino – e espero que continuamos divergindo de quase tudo que está colocado aqui. (DIAS, 2007, p.1).

O nosso foco é apresentar algo que possa ser seguro e prazeroso, estamos enfatizando que o Stand Up Paddle e sim um esporte de aventura, e que pode ser muito eficaz para aqueles que estão disposto a iniciar a pratica, existe modos para que seja realizado com segurança (como irão ver em outro capítulo), pretendemos aportar soluções, totalmente ao contrário de alguns textos onde apontam somente o prejudicial, da prática do esporte da natureza. O esporte de natureza não é somente a ida a natureza para usufruir de aventura, ou um consumo do meio ambiente natural, mas sim uma forma de se realizar atividade física de maneira consciente e planejada, organizada e estruturada conforme os demais exercícios físicos.

Marinho (1999), ressalta que existem pessoas interessadas pela atividade da natureza devido as emoções pela aventura que ela proporciona, através dessa afirmação estamos cientes que essa colocação é mais uma forma de beneficiar a prática, pois o cenário é harmonioso, fugindo das alternativas que a vida urbana proporciona referente as opções de realizar exercícios físicos, quanto mais benefícios melhor será a chance de ter o aumento pela pratica.

Grosso modo, ao falarmos do conceito de esportes na natureza estamos falando então de um conjunto de modalidades cuja posição dentro do espaço esportivo mais geral corresponde a um jogo regulamentado realizado na natureza e assentado na proeza física, em que níveis variáveis de seriedade e ludicidade, cooperação e competição, amadorismo e profissionalismo, sensibilidade e insensibilidade ecológica, intervêm simultaneamente, variando de acordo com a perspectiva da atividade, mas sem nunca escapar a esse esquema geral. Tal

definição diz respeito, portanto, ao fenômeno mais geral e não se restringe a técnica corporal. (DIAS, 2007, p. 26-27).

O autor nos diz que os esportes praticados na natureza são tão importantes quanto as demais atividades, embora, algumas pessoas define o esporte de aventura como um turismo de natureza, como realizar uma trilha por exemplo, o esporte de natureza não se baseia somente em uma atividade casual, mas sim uma forma satisfatória de se realizar um exercício físico frequentemente.

Sempre estaremos na defensiva para as práticas corporais na natureza, pois o ser humano deve ser inserido na natureza, apoiamos a prática a partir do momento que ela seja aplicada com cautela, e com profissionais especializados. Esses debates pode ser sim um pontapé inicial para deixar essas atividades em foco, enquanto está sendo notícia vai ficando mais e mais visível, pois o esporte de aventura não é tão conhecido e nem tão praticado, pela falta de divulgação até mesmo da mídia, pois na hora de assistir uma programação esportiva, as emissoras sempre focam nas atividades que mais fazem parte da cultura brasileira, como o futebol por exemplo, mas existem matérias disponíveis em sites ou canais que defendem essa prática, e com isso colaborando com a comunicação do mesmo. O esporte da natureza, busca prazer e emoção, e demais benefícios que tem o fundamento de fornecer bem-estar, com diversas modalidades que ela possui.

O Turismo de aventura teve uma grande venda como trilhas, cachoeiras, passeios, botes. Desta forma os empresários com visão de futuro investiram nessas práticas esportivas, sem saber se iria dar certo, mas com passar dos tempos foram constatadas um aumento desse público em práticas esportivas, como foco na saúde, deixando de lado o sedentarismo e atrelando a atividade com prazer e diversão. O consumo do meio ambiente natural teve uma demanda muito satisfatória, tornando-se uma nova perspectiva de fins lucrativos no passado, onde tornou-se interessante para alguns empresários sem visão de futuro. Neste quesito, é impossível não reconhecermos a importância da interação do homem com a natureza, além de proporcionar uma atividade envolvente a vida cotidiana, e lembranças infinitas do dia a dia em contato com árvores, pássaros, flores, arbusto, queda d'água e tudo que ela nos proporciona, pedindo somente o zelo, mesmo existindo pessoas que acham a prática perigosa, com riscos de vida, onde já ressaltamos que todas as práticas esportivas sendo na natureza ou não tem seus riscos, onde enfatizamos que não deve acontecer são os profissionais de Educação Física ficarem imobilizados, por esse medo e não proporcionar aos seus alunos seus alunos uma prática tão benéfica.

Devemos tentar deixar claro quanto a importância da pratica e que o profissional vai cuidar da segurança do aluno, com orientações de como agir naquele ambiente. Temos a obrigação de preservar o meio ambiente, inserir o aluno nas práticas esportivas, viabilizando a satisfação e a qualidade de vida. Com isso, a prática de atividades físicas e lazer, torna se um investimento em franca expansão. A idéia dessa reflexão foi falar sobre os fatores que levam a conscientização e respeito por partes da sociedade ao se relacionar com a natureza, aumentar o número de pessoas que pratica atividades física sem causar danos ao meio ambiente, fazendo assim a interação entre ambos, onde idade não é o fator fundamental para essa conscientização.

3. STAND UP PADDLE: UM EXERCÍCIO DE CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

O esporte da natureza não deve se focar somente na atividade em si, mas sim na preservação do ambiente, e principalmente no local onde se pratica as modalidades, pois não deve ser uma prática somente corporal, mas também uma prática social, pois a prática esportiva pode ser uma chave fundamental para se propor um projeto ou uma campanha, afim de construir um conhecimento construtivo sobre a problematização que norteia. O esporte tem uma das funções de transformar e conscientizar os cidadãos, e acreditamos que essas inter-relações pessoais, podemos expandir essa manifestação, fora que podemos também trabalhar a ética, interligada com o respeito ao próximo, construindo excelentes comportamentos perante a sociedade.

Impossível pensar em praticar atividades na natureza sem pensar em preservar o ambiente, ou até mesmo iniciar a prática em ambiente favorável à nossa saúde, pois ninguém vai querer surfar em águas poluídas ou até mesmo praticar slack line próximo a um lixão. O meio ambiente é um dos quesitos que proporciona a qualidade de vida, é direito e dever de o cidadão ter e manter um ambiente digno de sobrevivência. O fato de expandir a natureza para realizar as práticas, não nos dá o direito de achar que somos donos dela e fazer o que bem entender.

A problemática da preservação da natureza é que, "as pessoas" sabem que essa palavra existe, mais infelizmente parece que não entende bem o conceito dela. Leonardo Boff, em um dos seus livros "Saber cuidar: Ética do humano – compaixão pela terra" redigi sobre esse tema:

O agravamento deste quadro com a mundialização do acelerado processo produtivo faz aumentar a ameaça e, conseqüentemente, a necessidade de um cuidado especial com o futuro da Terra". (LEONARDO BOFF pág. 133, 2009)

Será que os praticantes do esporte da natureza efetuam ação sobre a preservação do ambiente onde eles realizam as suas atividades? Bem essa pergunta vai ficar vaga, e a resposta dela também. Mas seria, ou talvez seja totalmente exemplar, para aqueles que realizam ações no intuito de promover e manter a preservação do meio ambiente, sendo assim, eles teriam/tem um papel importante, afim de incentivar os praticantes e para aqueles que não praticam a importância que a consciência ambiental enfatiza para a nossa sobrevivência, um saber ambiental.

Como o nosso tema é o Stand Up Paddle, iremos justificar o motivo de falar sobre a consciência ambiental argumentada nas linhas anteriores. O Stand Up Paddle nos últimos tempos virou moda no mundo, e o nosso trabalho tem como objetivo justificar o porquê deve ser feito a inclusão dessa nova modalidade e apontar situações ligadas a elas como o esporte da natureza e conscientização ambiental. É uma atividade em que tem o contato diretamente com a natureza, desta forma, uma grande facilidade e possibilidade de construir um conhecimento sobre a preservação ambiental, pois devemos nos resguardar sobre a importância que a natureza causa para o nosso ciclo de vida, e devemos sim nos preocupar com as destruições que vem ocorrendo.

A natureza vem sendo o foco de interesse de muitas pessoas, nesse sentido buscar se entender melhor o meio natural é a conscientização da educação para o meio ambiente. Onde a vida urbana caracteriza se pelo crescimento da sociedade.(INÁCIO, 1997 P.119)

Sendo assim percebemos que a preocupação em zelar e cuidar da natureza hoje é o foco da maioria da sociedade, pelo fato da demanda pela procura de atividades física ao ar livre vem aumentando a cada dia, e uma das mais vista é a caminhada, onde e individuo realizada essa atividade natural, sem ao menos

necessitar de um acompanhamento de um preparador físico, e acaba realizando a interação homem x natureza. Em longas décadas, houve a degradação do meio ambiente, pensava-se de uma forma equivocada que desmatando e degradando era uma maneira de controlar a natureza, e pelo contrário com isso foi deixando extinta vários tipos de espécies de fauna, flora e animais, e sem contar que acaba interferindo com o convívio dos seres humanos. Nos últimos 10 anos, houve uma inversão de valores, onde entende-se que temos que nos adequar ao meio ambiente de forma que alteremos o menos possível a natureza para vivamos em harmonia.

Quando há um enfoque amplo da conscientização que se deve ter no cuidado e manutenção do meio ambiente se tem sucesso. A educação da criança em casa com práticas simples, no futuro tem adulto cuidador, transmissor do zelo com o meio ambiente. Novamente.

"Educação ambiental" tem sido percebida por distintos setores da sociedade como uma atraente chave para abertura das mais diferentes portas. Uma chave de múltiplos usos que, no primeiro momento, noites aproxima de tudo e de todos, mas que em seguida vai se tornando um chavão difícil de carregar, em função das expectativas criadas em torno das soluções que se deseja encontrar (SORRENTINO, 2002, p. 91).

Um tema muito citado na área da educação ambiental e que tem sentido com a Educação Física quando abordamos a respeito sobre esporte da natureza (conforme defendemos no capítulo anterior) e até mesmo quando o PCN (Parâmetros Curriculares Nacionais) destaca temas transversais onde podemos está inserindo ética, saúde e meio ambiente e entre outros, é o Eco culturismo. Com isto, ecoturismo é uma viagem pelas áreas naturais, tentando preservar a natureza e o meio ambiente para todos. Buscando o prazer de cada um em estar em contato com a natureza, explorando o ecoturismo, mas sem esquecer da conservação e o desenvolvimento, sem agredir o meio ambiente. Esportistas e aventureiros fazem do meio ambiente o cenário para realização de seus trabalhos também se preocupam com a preservação da natureza. (Brasil, 1997)

No entanto, apesar de o Ecoturismo ser definido como um promissor campo de atuação para os educadores ambientais, a sua prática no Brasil ainda está longe de atingir esse objetivo. Além da falta de articulação e envolvimento com comunidades locais residentes em áreas onde são implantados projetos de Ecoturismo, nota-se uma preocupação crescente quanto aos aspectos relacionados com o "uso" da natureza como "mercadoria" e a conseqüente devastação ambiental. Muitos dos erros cometidos no modelo econômico vivido na sociedade – lucro, ganância, degradação – são repetidos no turismo, diminuindo sua credibilidade (CORIOLANO, 2002).

Como foi citado, em Coriolano, 2002, no passar do tempo o meio ambiente começou a ser visto também como uma área para uso de práticas (local de trabalho), com isso aconteceram algumas destruições da natureza, afetando os animais.

Felizmente com alguns trabalhos educacionais estão sendo apresentados para os profissionais que atuam nestes locais, e essa destruição vem diminuindo e tomando novas formas para essa prática sem agredir a natureza.

Neiman (2005) acredita que as agências de Ecoturismo possuem um caráter estritamente empresarial. Dessa forma, sem a atuação educadora de todos os

profissionais envolvidos com o Ecoturismo, tornasse mais difícil vislumbrar importantes processos de mudança de valores e atitudes. Por ter surgido como um negócio, o setor ecoturístico não se propôs, ainda, a refletir sobre o que faz. Produz viagens e não prioritariamente experiências, nem conhecimento. Só reproduz estratégias de marketing e conceitos administrativos convencionais, aplicados tradicionalmente a outras áreas do chamado mercado turístico.(NEIMAN; MENDONÇA, 2000).

E preciso buscar uma política para a implantação do ecoturismo e assegurar condições melhores vida e mais benefícios ao meio ambiente, uma valorização dos recursos naturais, onde existissem grandes valores e reprodução de empregos a oportunidade de conhecer e utilizar o natural dos ecossistemas para o conhecimento e uso das gerações futuras.

É preciso preservar para que seus atrativos ao longo do tempo estejam intactos para o uso de suas práticas motivando sempre os alunos e turistas estarem presentes no local.

A intenção das viagens é de não estipular e sim, ter o intuito de apenas admirar todas paisagens encantadora que a natureza proporciona, tendo também cenários exóticos. O propósito não é de ser algo desconfortável na parte física, e sim uma pesquisa em na área ambiental, somente para provocar reflexões mais profundas sobre o modo de vida de cada um.

Esses esportes, através da experiência sensível por eles provocada, e fundamentados numa ética de respeito e não de dominação, acabam por demonstrar uma forma de conhecimento interligado a determinadas emoções, fundidas com os sentidos corporais, no contato com a natureza. Uma experiência de contemplação, filtrada por valores e concepções de vida[,] pode emergir, bem como um sentimento de união pelo pertencimento a um cosmo comum e uma fusão, através das “relações de composição” (BRUHNS, 2000, p. 44-45).

Quando uma fazenda abre suas portas para colocar atividades como tirolesa, arvoremos, trilhas, está relacionada a promoção de atividades ligadas à natureza com a orientação adequada quanto ao cuidado com a natureza.

Devemos evitar a maneira como os grandes centros empresariais de turismo fazem. O foco deles é no lucro da venda de pacotes massificados, sem priorizar o meio ambiente, a comunidade que habita região. Deve ser feita uma parceria onde ganha a comunidade, com foco na preservação ambiental, cultura local, distribuição de renda, conforme cita Serrano (2000) “porém, já destacava que o ecoturismo estava perdendo sua capacidade crítica, pois naquela época ele já estava copiando as práticas desastrosas do turismo tradicional massificam-te ao propor pacotes para consumo rápido e fácil”.

4. STAND UP PADDLE - SUP

O Stand Up Paddle nos últimos tempos virou moda no mundo, e o nosso trabalho tem como fundamento justificar e apontar o porquê deve ser feita a inclusão dessa nova modalidade. É uma atividade em que tem o contato direto com a natureza e nos facilita a possibilidade de construir uma conscientização ambiental (conforme citado no capítulo anterior), pois hoje em dia há uma preocupação grande sobre a destruição e preservação da natureza, pois com a sua prática podemos aproveitar o mar, lagoa, represa, basta ter água calma para a prática acontecer.

Com o SUP o indivíduo tem a oportunidade de mudar seu estilo de vida, devido aos benefícios que ela proporciona, pois não é somente remar em pé, e sim

outras qualidades que possui ao redor desse movimento realizado. Ao executar uma atividade física o ser humano acaba trabalhando a parte física, social e mental totalmente englobada com a qualidade de vida.

O stand up paddle é um esporte no qual é exigido bastante equilíbrio, pois a pessoa fica em pé em cima de uma prancha e usa um remo para se locomover na água. Este esporte também conhecido como SUP, pode ser praticado tanto no mar quanto em lagoas, mas a prática no mar exige um pouco mais de experiência devido as ondas (GOMES, 2012, p. 13).

Segundo Gomes 2012, esse esporte exige do equilíbrio, pois a pessoa fica em pé, em cima de uma prancha, usa se um remo para ajudar a deslocar-se nas águas, temos a praia, os rios, e as lagoas para essa prática. Com a evolução da modalidade surgiram, mas praticantes e uma comercialização de matérias para a pratica corporal. No mar as ondas se tornam um pouco mais complicado, exige além do equilíbrio uma certa concentração.

Portanto o trabalho do profissional de educação física tem essa necessidade de conhecer melhor sobre o assunto, para que auxilie na aprendizagem. Os materiais a serem utilizados dependem dos os objetivos dos praticantes e características do local. Como por exemplo nas ondas que exigem, mas do equilíbrio costuma-se serem utilizadas as pranchas menores.

Nos dias de hoje temos uma demanda expressiva pelo interesse nas práticas esportivas cito SUP, como outras atividades que existem ao ar livre em contato com natureza pois proporciona o prazer do exercício. Posso citar as academias por terem atividades rotineiras sem estímulos, sem atrativos tendo exercícios repetitivos, fazendo o indivíduo buscar de exercícios físico ao ar livre, obtendo o mesmo resultado que na academia, porém com mais estímulo contemplando a natureza.

As atividades realizadas na água possibilitam um grande deslumbramento, pois o nosso país tem um clima quente e nos leva a utilizar em momentos de lazer locais aquáticos, sendo uma forma de nos aliviar da temperatura e usufruir do encanto que a natureza nos provoca.

Sendo assim, o professor deve, além de tudo, agir como um facilitador (elo) para que o indivíduo aprenda a surfar, sendo respeitadas e evidenciadas as suas particularidades (predisposições e dificuldades). Esse deve ser o grande diferencial do professor de Educação Física quando comparado a outros profissionais que tem apenas a prática do surf, ou seja, saber exatamente onde e como atuar quando as dúvidas e as dificuldades surgem, e explorar o potencial de aprendizagem individual, entendendo e respeitando as variáveis envolvidas no contexto. Ao contrário dessas premissas, o profissional seria limitado às suas experiências práticas, não compreendendo a real necessidade e os anseios do aluno (SOUZA, 2013, p. 64).

De acordo com o autor (Souza, 2004:64), o professor deve respeitar a individualidade de cada aluno, onde o professor de educação física tem a capacidade técnica em fazer a diferença, se tornando um referencial para o aluno, observando suas limitações e seu dom natural para orienta-lo no melhor caminho. Se de algum modo o aluno.

5. STAND UP PADDLE: A QUESTÃO DA PRÁTICA E SEUS EFEITOS SOBRE A SAÚDE

Pode ser praticado por ambos sexos, uma faixa etária de 4 a 64 anos, não exige uma preparação específica para a atividade, mas necessita de vontade em fazer uma nova modalidade esportiva.

O SUP por ser trabalhado em cima de uma prancha, exigindo ao aluno bastante equilíbrio, onde o abdome e as pernas se mantem contraídos. Fazendo um trabalho conjunto de pernas, braços e abdome também utilizado como reforço dos joelhos e tornozelos, por não existir impacto. É um esporte considerado com nível de dificuldades logo de início. Contudo muitas pessoas desistem no começo das aulas, por conter ondas, uma certa dificuldade de se equilibrar que exige da musculatura.

O SUP é um esporte com origem através do surf e também canoagem que se tornou uma modalidade que contém muita resistência, sendo uma excelente opção para quem busca o condicionamento físico, fortalecimento dos braços, perna, abdome obtendo equilíbrio concentração esses são os benefícios principais da atividade. Além de trabalhar os membros superiores e inferiores a atividade alcança benefícios como:

- Melhora do equilíbrio – Uma capacidade física que exigida logo no início por ter que estar de pé sobre a prancha.
- Desenvolve todos os músculos - Considerado uma modalidade onde se trabalha quase todos os músculos.
- Ajudar a emagrecer – Pode eliminar até 400 calorias por hora aula dependendo do ritmo da aula aplicada, condicionado a uma alimentação equilibrada.
- Alivia dores articulares – O SUP aparenta ser um esporte complexo, porem sua pratica é simples. É uma atividade que não ocasiona inflamações nas articulações, tendões e ligamentos.
- Reduz o Estresse – Além dos benefícios físicos essa atividade oxigena a saúde mental reduzindo os níveis de estresse.
- Melhora a Saúde do Coração – Como todos os exercícios o sistema cardiovascular tem uma estimulação sentido ao longo da pratica esportiva uma melhora significativa, sendo assim reduz os riscos de problemas agudos tendo como exemplo: AVC'S e infarto. (www.tuasaude.com)

Podemos mostrar que com a criatividade nas aulas de Stand Up Paddle, é possível fazer o uso de materiais recicláveis para trabalhar novos conceitos na atividade, já que uma prancha original tem o custo caro. Como a maioria dos produtos que consumismo tem embalagens para a proteção durante o transporte e o momento de uso, essas embalagens formam um grande problema de resíduos sólidos, como descarte inadequado desses produtos. É possível reciclar alguns desses produtos, e reaproveitar os materiais, podendo transformar esse material usado, em equipamentos para o stand up paddle, temos como exemplo as garrafas PET, é o material termoplástico, que quando aquecido na temperatura adequada, e os plásticos amolecem, se fundem e podem ser novamente moldados, desta forma tendo um objetivo de criar matériasreutilizáveis, assim podemos contribuir para minimizar a degradação ambiental provocados pelo descarte inadequado.

Em uma pesquisa nas redes sócias. Podemos alcançar algumas idéias ou dados da prática do Sup na escolinha da praia da Bica na Ilha do Governador.O Stand Up – SUP é um esporte que tem tornado as pessoas, mas adeptos dos cenários dos treinos ao ar livre, ou seja, inserido na natureza, uma grande academia

ao ar livre incentivando aqueles que buscam o bem-estar e qualidade de vida. Além de saudável gera a interação com o meio ambiente, e exige um certo condicionamento físico.

O stand up paddle não é como um exercício na piscina, e diferente pode ser realizado qualquer época do ano. Mas claro no verão temos maior procura por atividades em área externa, gerando maior interesse nas atividades físicas.



(www.facebook.com/ilha.sup.3, 16 de Abril de 2017)



(www.facebook.com/ilha.sup.3, 28 de Agosto de 2016)

Como o Stand Up - SUP chegou na praia da Bica Ilha do Governador. Foi fundada uma escolinha de Stand Up no ano de 2014, por dois amigos que montaram essa escolinha com a intenção de revitalizar e valorizar a região, tentando quebrar o estigma da praia de ser imprópria para o banho.

Pensando dessa forma Marco Teixeira de 48 anos Piloto e Luis Eduardo Monteiro fisioterapeuta, praticante de esportes no mar, como surf, kitesurfe e unisurf, compraram uma prancha de Stand Up e começaram a praticar o esporte, as pessoas passavam pela praia, viam eles em cima da prancha, despertando curiosidade, perguntavam como fazia para participar da aula.

As aulas acontecem sempre em dias de sol, pois depende muito das condições climáticas ex.: ventos. O ponto de encontro é próximo ao quiosque casa do gaúcho, a partir das 17hs. Sendo a primeira aula experimental, depois é cobrado um valor por aula de \$30 reais. Sendo trabalhado muito equilíbrio e força, claro

aproveitando a beleza da baía de Guanabara, contemplando a vista deslumbrante da natureza.



A escolinha tem como objetivo atrair os alunos para a prática, através de vídeos e fotos de seus alunos realizando o Stand UpPaddle, e sem contar que eles vem resgatando pessoas para conhecer a praia da bica, fazendo divulgação de eventos como: feiras ecológicas, feiras culturais, show, luau e entre outros. Apoiando esses eventos eles também provocam uma interação social, e uma oportunidade de inserir seus alunos em um convívio social, mesmo com alguns alunos realizando a prática em família ou até mesmo com animal doméstico (cachorro), eles acham fundamental outros tipos de lazer.

Em sua rede social, o Ilha Supestimula os alunos e seguidores a realizar atividades aquáticas exibindo noticiários, fotos e vídeos das modalidades como o surf por exemplo, pois a intenção é trazer as pessoas a realizarem uma determinada atividade física voltada para o meio deles, e utiliza também esse modo de comunicação para alertar e conscientizar as pessoas sobre assuntos ligados ao meio ambiente, onde eles destacam informações sobre poluição aquática e saneamento básico.

As postagens remetem a natureza e o lazer, e as maiorias das fotos são de outras praias, que com a sua prática e eles acabam usufruindo outros ares com o intuito de diferenciar o seu local de exercício físico e sair do marasmo, e sem contar que a praia da bica mesmo com melhorias, não se encontra tão favorável para se tornar algo tão deslumbrante. Por conta disso, a escolinha tem incentivado juntamente com seus alunos a prática da atividade em si independentemente do local, pois eles estimulam que os alunos remem até outras localidades, contemplando o que a natureza proporciona. Podemos dar exemplo de uma das praticante, onde a mesma no momento da realização do Stand Up Paddle veio a perder o seu celular, mas estava eufórico, por estar em um lugar lindo e prazeroso (Barra de Guaratiba – Restinga da Marambaia), onde permanecia descarregando a tristeza e estava muito grata pelo dia.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante aos fatos expostos, a natureza possui seus riscos, mas a partir do momento em que o profissional auxilia os seus alunos de uma forma segura, respeitando as eventuais causas da natureza, à prática será realizada com sucesso. Desta forma, a escolinha Ilha Sup age corretamente, pois nos dias chuvosos as

aulas não são realizadas, apresentando riscos para a prática, o Stand Up Paddle é um esporte de aventura sim, mais deve ser praticado com bastante cautela, pois o objetivo é trazer benefícios. O esporte de natureza tem uma grande importância da mesma forma que as atividades realizadas fora dela, sendo que pessoas utilizam a prática de forma eventual, como exemplo as trilhas, e acaba distanciando a frequência dos alunos nas aulas regularmente.

A prática do SUP tem uma boa aceitação e aumento de número de alunos, pelo fato de que as atividades ao ar livre, proporcionam prazer da realização do exercício de uma forma diferencial das demais, tendo benefícios satisfatórios, lembrando que devemos nos preocupar com o aumento dessa demanda, e conscientizar no momento da prática que devemos resguardar o nosso meio ambiente, que vem sendo uma chave de abertura para mais diferentes atividades que vem se expandindo de um tempo pra cá.

O nosso enfoque foi deixar um material para oportunizar as pessoas que tenham interesse pela prática Stand Up Paddle, pois no momento de realizar pesquisa bibliográfica sobre o assunto tivemos a percepção de ter pouco artigo falando sobre. Mostramos facilidades e benefícios que a prática assegura, no sentido de valorizar e disponibilizar até mesmo para os desconhecedores, demonstrando que ao nosso pensamento é uma prática segura a partir do momento que se é instruída por um profissional competente e ciente do que está fazendo, desta forma, o praticante tem o direito de solicitar ao mesmo sobre os documentos necessários para se averiguar se aquele profissional está registrado para aplicar a modalidade, este mesmo profissional deve ter a ciência de que cada pessoa possui sua individualidade e tem por obrigação encaixar a aula ao lado e não o aluno a aula. O profissional de Educação Física tem o papel de pôr em prática todos os seus conhecimentos, conseqüentemente, deve focar não bem-estar físico e mental dos praticantes, pois agindo dessa forma todos os benefícios do SUP será bem inserido na vida cada um dos participantes.

O SUP tem uma grande evolução por se tratar de uma atividade da natureza e desta forma o aluno pode se sentir bem confortável pois a realização se torna agradável, tendo a ciência sobre a conscientização ambiental e o que ele pode estar fazendo para prevenir e preservar a natureza, principalmente no espaço que onde se ocorre a aula.

A intenção principal dos fundadores da Ilha Sup, era quebrar o paradigma de que a praia de Bica continuava sendo uma praia imprópria para o uso das pessoas. E com a escolinha levar uma atividade diferenciada para os moradores dessa localidade, e mostrar a importância da prática da atividade física e que a população pode utilizar a praia para momentos de lazer, sem danificar ou denegrir a mesma.

A escolinha incentiva seus alunos a remar em outras praias podendo usufruir de paisagens encantadoras e de águas mais favoráveis (conforme as fotos postadas), sendo assim, estimula seus alunos a realizar a prática, pois a praia da Bica não possui águas cristalinas e nem uma vista proveitosa, constatamos que algumas fotografias realizadas no local, eles tentam pegar um ângulo adequado para tentar suavizar a imagem que ela se apresenta atualmente.

Uma publicação que nos chamou atenção foi a declaração de uma aluna, na página da escolinha, demonstrando sua gratificação por ter conhecido a escolinha e por ter descoberto através dela o Stand Up Paddle (onde menciona a sua paixão pelo esporte), e pelas amizades que ali ela conquistou (achamos muito interessante esse sentimento de alegria, em que o esporte proporciona na vida do praticante,

pois o nosso papel não é somente trabalhar o físico, mas também a socialização de todos os praticantes), e na mesma publicação ela menciona através de hashtag, sobre: consciência ecológica, manifestação, Baía de Guanabara limpa e por final ele enfatiza que ainda sonho com isso. Ficamos surpresas, em ver em uma única publicação, praticamente tudo que o Stand Up Paddle proporciona, resumidamente, qualidade de vida a todos os praticantes.

REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar Ética do humano: compaixão pela terra**. Petrópolis: Editora Vozes, 1999.

BRUHNS, Heloísa Turini. **Esporte e natureza: o aprendizado da experimentação**. In:

SERRANO, Célia Maria de Toledo (Org.). **A educação pelas pedras: Ecoturismo e Educação Ambiental**. São Paulo: Chronos, 2000. p. 25-46

CASEY, R. **Stand up paddling: flatwater to surf and rivers**. 1ª ed. The mountaineers book. Seattle - WA, 2011.

CORIOLOANO, Luzia Neide Menezes Teixeira. O Ecoturismo e os hóspedes da natureza. In: BARRETO, Margarita; TAMANINI, Elizabete (Org.). **Redescobrimo a ecologia no turismo**. Caxias do Sul: EDUCS, 2002

DIAS, C. A. G.; MELO, V.; ALVES JÚNIOR, E. D. Os estudos dos esportes na natureza: desafios teóricos e conceituais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 7, p. 65-95, 2007.

GOMES, Patrício Melo. **Ecoturismo: uma releitura dos Discursos**. Brasília: IBAMA, 2003.

INÁCIO, H. L. D. Educação física e ecologia: dois pontos de partida para o debate. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 133-36, 1997.

MARINHO, A. **Relato da participação do CBCE na Comissão de Esporte de Aventura/Ministério do Esporte**. Florianópolis (SC), 26 de abril de 2007. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/br/acontece/materia.asp?id=220>. Acesso em: 19 abr. 2011.

MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 181-206, 2008.

NEIMAN, Zysman; MENDONÇA, Rita. **Ecoturismo: discurso, desejo e realidade**. Turismo em Análise, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 98-110, nov. 2000.

SERRANO, Célia Maria de Toledo. A educação pelas pedras: uma introdução. In: _____(Org.). **A educação pelas pedras: ecoturismo e educação ambiental**. São Paulo: Chronos, 2000. p. 7-24.

SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Renata Laudares. Lazer, Turismo, Ecologia: contribuições para uma nova atitude. In: **ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER**, 11., 1999, Foz do Iguaçu, PR. Anais... Foz do Iguaçu, PR: UNIOESTE, 1999. p. 418-422.

SOUZA, C. J. , MARTINS, M. de F. A. Amálgama entre o professor inclusivo e o universo da educação física. **Revista Educação Especial**, v.26, n.46, p.277-292, 2013.