

NOTAS ETNOGRÁFICAS SOBRE UMA PROPOSTA METODOLÓGICA NO ENSINO DO REMO: O CASO DO CLUBE DE REGATAS DO FLAMENGO

LEONARDO NERES RIBEIRO
WILLIAN RODRIGUES FREIRES
GLHEVYSSON DOS SANTOS BARROS
VICTOR HUGO RODRIGUES DO ROSÁRIO
PAULO SÉRGIO PIMENTEL DE OLIVEIRA

Faculdade Gama e Souza

Endereço: Av. Fernando Mattos, 48 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, RJ 22621-090

guersonbarros@gmail.com

RESUMO

Este trabalho apresenta a possibilidade de fornecer informações a treinadores e professores de remo, contribuindo dessa forma também para a divulgação do esporte como um todo, bem como prevenir possíveis lesões. Ressalta-se que o estudo foi realizado no Clube de Regatas do Flamengo no período de agosto à dezembro de 2016. O objetivo do trabalho é demonstrar as etapas a serem cumpridas para a prática do esporte, além dos benefícios que trazem para os atletas. A metodologia foi delineada como etnográfica. A pesquisa apresenta um breve apontamento histórico, regras, além da pesquisa de campo. É possível concluir que embora mais de cinquenta anos tenha se passado, ainda não são realizados estudos utilizando o remo como objetivo de pesquisa, pois poucos foram as investigações encontradas acerca dessa temática.

Palavras-chaves: Remo; Benefícios; Clube de Regatas do Flamengo.

ABSTRACT

This work presents possibility of providing information to rowing coaches and teachers, as well as preventing possible injuries. The study was conducted at the Flamengo Regatta Club from August to December 2016. The objective of the study is to demonstrate the steps to be followed for the practice of the sport, in addition to the benefits they bring to the athletes. The methodology was delineated as ethnographic. It is possible to conclude that although more than fifty years have passed, studies are still not done using rowing as an objective of research, since few investigations were found on this topic.

Keywords: Rowing; Benefits; Flamengo.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo se justifica pela possibilidade de fornecer informações para que treinadores e professores possam entender melhor sobre metodologias de ensino para os adeptos à prática do remo, pois existe poucos trabalhos nessa temática, consequentemente sendo necessário que sejam feitos trabalhos que estudem esses métodos, contribuindo dessa

Revista Carioca de Educação Física, vol. 13, nº 1, 2018.	ISSN: 2177-6482	p.116-123
---	-----------------	-----------

forma também para a divulgação do esporte como um todo, bem como prevenir possíveis lesões.

No entanto, para adentrar ao estudo, é preciso apresentar um pouco sobre o esporte. O Remo possui sua história e regras. Desta forma, segundo a Confederação Brasileira de Remo (2016):

O desafio de atingir primeiro algum objetivo usando barcos a remo existe desde a Antiguidade. Ganhou caráter de esporte com os ingleses no século XIX, a partir da criação de clubes às margens do rio Tâmisa, que corta Londres, e da realização de regatas entre universidades, com barcos distribuídos em classes segundo sua estrutura, peso e comprimento, além do número de remadores. A proliferação da prática em diversos países levou à criação da Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (FISA), a mais antiga entidade do gênero no mundo, fundada em 1892. Quatro anos depois, o remo estaria na primeira Olimpíada moderna, mas as condições do tempo em Atenas impediram a realização das provas, adiando a estreia para 1900, em Paris. Desde então, o esporte integrou o programa de todos os Jogos Olímpicos.

Já com relação as regras, segundo a Confederação Brasileira de Remo (2016), há oito classes de barcos que disputam as principais competições internacionais. Uns barcos utilizam um, dois quatro ou oito remadores. “Os chamados de “palamenta dupla” — Single Skiff (1x), Double Skiff (2x) e Four Skiff, (4x) — têm dois remos por atleta”. Os atletas são separados por categorias. Estas são divididas da seguinte ordem: Júnior que vai até os 18 anos; Sub-23 que vai até 23 anos; Sênior, sem limite de idade. Ressalta-se que as duas últimas categorias são subdivididas por peso, sendo classificado em leve e aberta. Nas competições individuais de peso leve, o máximo é de 59 kg nas provas femininas e 72,5 kg nas provas masculinas, sendo as competições realizadas em lagoas, lagos e rios de águas tranquilas na distância olímpica de 2 quilômetros. O remo é um esporte que traz benefícios à saúde, pois trabalha com todos os grupamentos musculares, podendo ser praticado em qualquer faixa etária. Além disso, é um esporte que pode ser praticado por pessoas com deficiências físicas e visuais de forma adaptada. No alto rendimento, é preciso muita disciplina e treino, pois o treinamento realizado requer um bom condicionamento físico.

Portanto, o objetivo deste estudo é descrever o método utilizado pela Escola de Remo do Clube de Regatas do Flamengo, analisando e discutindo criticamente sua metodologia de ensino na integração de novos praticante desta modalidade esportiva.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa etnográfica (SEVERINO, 2007) realizada no Clube de Regatas do Flamengo (CRF), que se encontra na Avenida Borges de Medeiros, 997, Lagoa, no Rio de Janeiro, contendo uma escolinha de remo com o mesmo nome do clube. Foi feito uma autorização junto ao clube para que a pesquisa prosseguisse no período de agosto à dezembro de 2016. O CRF é uma instituição privada, que atende somente os sócios do clube. O único esporte que vem a atender “gratuitamente” é o remo, possuindo duas turmas, contendo aproximadamente quarenta alunos, em turno diferente (manhã e tarde), com duração de duas horas a aula, de três a quatro vezes na semana dependendo do atleta.

Já a turma dos sócios do clube não tem aula com as pessoas que fazem de forma gratuita, pois a gratuidade é apenas para uma faixa etária de 12 à 18 anos que querem seguir

Revista Carioca de Educação Física, vol. 13, nº 1, 2018.	ISSN: 2177-6482	p.116-123
--	-----------------	-----------

carreira de um atleta de alto rendimento. A escolinha dos associados é dividida em dois turnos e as aulas perduram por uma hora, normalmente três vezes na semana.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Melo (2006, p. 8) “o remo é o esporte do “exercício physico”, termo-chave sempre usado pelos que defendiam e propagavam os benefícios dessa prática. É o esporte da saúde, do desafio - contra o outro e contra o mar - que educa o músculo e a moral”. Além dos benefícios existentes na prática, esta modalidade esportiva trabalha muita a questão dos valores. Segundo a CBR (2016) “alguns valores e características foram incorporados ao esporte e são protegidos e reforçados pelos remadores como o desenvolvimento individual que aborda muito a questão do espírito de equipe, respeito, responsabilidade, integridade e senso de fair play”.

Assim, o objetivo do trabalho nesta parte é descrever a metodologia de ensino da Escola de Remo do Clube de Regatas do Flamengo, que algumas imagens são apresentadas para ilustrar alguns dos pontos observados durante as visitas de campo realizadas no espaço pedagógico de ensino de remo.

Figura 1. Entrada e saída do tanque



Segundo Baptista (2005, p. 47) “o Remo é um esporte que apresenta um gesto esportivo que envolve a utilização alternada de membro superiores e membros inferiores através de movimentos rítmicos e cíclicos”. Portanto, para iniciar o treinamento e aprendizado desta modalidade, esta primeira seção demonstrará como se realiza a entrada no barco. É o primeiro passo para quem deseja praticar esta modalidade esportiva. A entrada do tanque simula a entrada no barco. Para entrar em um barco de forma segura é necessário seguir um padrão. Este é realizado da seguinte forma: colocar a mão sobre os dois remos levando-os a frente; em seguida apoiar o pé na plataforma e a outra mão na bancada; o outro pé vai direto no finca pé e assim sentando no carrinho para colocar o pé também no finca pé.

Para sair do barco a ordem realizada é inversa. Se o aluno estiver do lado direito dos remos, segura-se nos remos com a mão esquerda e apoia o pé esquerdo na plataforma. Caso o aluno estiver do lado esquerdo, o procedimento é feito com a mão direita e pé direito.

Figura 2. Ajuste no barco (finca pé e trilho)



Na figura 2 será mostrado o ajuste no barco (finca pé e trilho). Após entrar no barco, o aluno precisa posicionar o remo de forma correta para que seja realizada a remada, sem que o remo esteja distante do seu abdômen ou encostando um remo no outro. O finca pé é regulado por três parafusos que fixa ele ao barco. Ao mover o finca pé para frente, aproxima o abdômen do aluno ao remo e se mover para trás distancia. A posição correta do finca pé depende do tamanho do aluno. Cada aluno tem uma regulação diferente. Os remos têm que ficar abaixo do peito com os dedos do aluno próximo a costela. O trilho é movido para frente ou para trás se o carrinho que o aluno está sentado o encostá-lo. Este dois procedimentos demonstrados nas figuras 1 e 2, são os corretos para iniciar a prática do remo. Abaixo será descrito como segurar de forma correta as pás do remo.

Figura 3. A empunhadura do remo



A Figura 3, no sujeito do lado esquerdo da foto, temos a posição de ré. Já o sujeito do lado direito aduz a entrada e saída das pás na água. Ao parar na ré, o aluno tem que está com o cotovelo alinhado ao punho. Para dar segmento a remada, o aluno precisa abaixar a mão que resulta o remo sair da água e após isso o aluno afasta o braço e com os braços estendidos o aluno irá deixar a mão leve fazendo com que o remo entre na água e por fim puxando os remos reto em direção do abdômen, parando na ré novamente.

Figura 4. Remada de tronco e braço



Após o aluno aprender a usar o movimento do braço, ele posteriormente começa utilizar o do tronco. O movimento tem que ser simultâneo, que o aluno parado na ré precisa abaixar a mão que resulta o remo sair da água. Após isso, o aluno afasta o braço e com o mesmo estendidos, ele inclina o tronco até que as mãos fiquem na altura da metade da tíbia. Após esse procedimento, o aluno irá deixar a mão leve fazendo com que o remo entre na água e por fim puxando o mesmo reto em direção do abdômen e parando na ré novamente. Segundo Baptista (2005, p. 47), “do ponto de vista técnico, a entrada é a fase onde o remador introduz o remo na água, que inicia-se a produção de força”.

Figura 5. Colocar de forma correta os remos nas forquetas dos respectivos bordos



Para colocar de forma correta os remos nas forquetas dos respectivos bordos, é passado para o aluno que bombordo é o lado esquerdo e boreste é lado direito. Para identificar o bordo do respectivo remo, o aluno precisa olhar para a pá do remo. Ressalta-se que a pá tem um formato côncavo para frente e a parte maior da pá é sempre para baixo. Caso o remo estiver com a parte côncava para frente e a parte maior do remo estiver pra cima, ele irá ser do outro bordo. Parece ser um procedimento de fácil realização, mas é preciso atenção, tanto quanto a colocação dos remos, assim como a posição das pás.

Figura 6. Remada com utilização do carro



Para obter uma melhor performance do movimento contínuo, o aluno precisará ter uma boa coordenação com seu próprio corpo. Após ele abaixar a mão, afastar o braço e inclinar o tronco, ele irá puxar o carro com os pés lentamente sem deixar o tronco sair da posição. O aluno marca o meio carro quando as mãos estiverem em cima do finca pé. Feito isso, ele solta o remo na água, fazendo o movimento inverso até parar na ré.

Ressalta-se que cada atleta tem um nível de aprendizado. Nesta ocasião, os atletas são amadores, mas é importante ressaltar que segundo Maia (2006, p. 06):

Cada sessão de treinamento de um único atleta gera um montante de dados quantitativos e qualitativos a respeito de seu treinamento. No caso dos remadores, pode-se verificar por exemplo: distância remada, velocidade média, frequência de remadas por minuto, deslocamento a cada remada, tempo dos intervalos de descanso no exercício intervalado, frequência cardíaca, outras informações.

Figura 7. Remar utilizando carro interno



Essa remada necessita de uma boa amplitude do movimento do aluno. A força de propulsão é a fase que exige uma maior demanda de geração de força e potência pelos membros inferiores (BAPTISTA, 2005). É o tipo de remada que é mais usado, tanto para trabalhos quanto para competições. Após abaixar a mão, afastar o braço e inclinar o tronco, o aluno irá puxar o carro com os pés lentamente sem deixar que seu tronco saia da posição, buscando a sua melhor amplitude da remada. Ao atingir o ápice de sua amplitude, o aluno soltará as pás na água e irá puxar para remar.

Figura 8. Executar a remada de ré

Revista Carioca de Educação Física, vol. 13, nº 1, 2018.	ISSN: 2177-6482	p.116-123
---	-----------------	-----------



Essa remada é executada apenas para manobrar o barco. O aluno parado na ré deverá empurrar o remo para frente até os braços estiverem estendidos. Por fim, ele terá que abaixar a mão voltando para ré e fazendo o mesmo movimento novamente.

Assim, para Mazzone 1988 apud Baptista (2005, p. 51), o autor relata:

A importância do treinamento da flexibilidade dos remadores para uma maior eficiência no alcance das amplitudes de movimento exigidas pelas fases do movimento da remada, e assim produzindo uma maior interação na transmissão e na transformação das forças geradas pelo remador em velocidade no barco.

Como vimos nas figuras, para iniciar a prática desta modalidade esportiva, etapas devem ser cumpridas para que os objetivos propostos venham a ser alcançados. A prática deste esporte, além dos benefícios que geram para o atleta, traz também o compromisso dele junto aos treinamentos, visto que é um esporte que exige muito e requer um preparo físico para a sua prática.

4. CONCLUSÃO

Diante do estudo realizado, é possível concluir que embora mais de cinquenta anos tenha se passado, ainda não são realizados estudos utilizando o remo como objetivo de pesquisa, pois poucos foram as investigações encontradas acerca dessa temática.

É considerável ainda que há uma metodologia de ensino do remo utilizada no Clube de Regatas do Flamengo que embora não seja um modelo padrão, existe no clube para orientar professores que apresentam dificuldades na iniciação do ensino de remo.

Sendo passada uma boa metodologia de ensino para o aluno ou atleta, associada a uma boa estrutura no clube, certamente o aprendizado e a margem para o sucesso aumenta grandiosamente, pois ter uma base de qualidade é o primeiro passo para se obter resultados significantes. Toda a complexidade deste esporte, o aluno aprende desde cedo perfeitamente cada movimento que é passado de forma segura e com a orientação de um profissional da área. Caso isto não ocorra, quem não teve esse conhecimento técnico, acaba lesionado, por não fazer o recomendado, pois não teve um método de ensino adequado ou não teve um aprendizado referente ao remo.

REFERÊNCIAS

Revista Carioca de Educação Física, vol. 13, nº 1, 2018.	ISSN: 2177-6482	p.116-123
--	-----------------	-----------

BAPTISTA, Rafael Reimann. Aspectos fisiológicos da produção de força em remadores. Dissertação. Porto Alegre: Escola de educação física da universidade do Rio Grande do Sul, 2005.

Confederação Brasileira de Remo. Disponível em: <www.remobrasil.com. <http://www.remobrasil.com/remo/o-que-e-remo>>. Acessado em: 10 dez. 2016.

Clube de Regatas Flamengo. Disponível em : <<http://www.flamengo.com.br/site/conteudo/detalhe/968>>. Acessado em: 10 dez.2016>

MAIA, GUSTAVO BASTOS MORENO. Remo: cargas concentradas de força e sua relação com a alteração de diferentes indicadores funcionais. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2006.

MELO, Victor Andrade. Remo, modernidade e pereira passos: primórdios das políticas públicas de esporte no Brasil. *Esporte e Sociedade*, n.3, Jul./Out.2006.

SANTOS, K. R. B.; MAGALHÃES JUNIOR, J. L. de M. Remar: riscos e benefícios no envelhecimento saudável. **Nova Fisio, Revista Digital**. Rio de Janeiro, Brasil, Ano 15, n. 86, Maio/Junho de 2012.

Revista Carioca de Educação Física, vol. 13, nº 1, 2018.	ISSN: 2177-6482	p.116-123
--	-----------------	-----------