



PROPOSTA DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA INICIAÇÃO DO CAIAQUE NA PARA CANOAGEM: ESTUDO DESCRITIVO PROPOSITIVO

TEACHING-LEARNING PROPOSAL FOR KAYAK INITIATION IN PARA CANOEING: A DESCRIPTIVE PROPOSITIONAL STUDY

PROPUESTA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PARA LA INICIACIÓN AL KAYAK EN PARACANOAJE: ESTUDIO DESCRIPTIVO PROPOSITIVO

Marcello Vinícius Paixão Souza Miranda • Rodrigo Rodrigues Gomes Costa • Frederico Ribeiro Neto

Resumo

A Para canoagem, modalidade recém-introduzida no cenário paralímpico, carece de referenciais metodológicos estruturados para a iniciação de novos atletas. Considerando as limitações de recursos frequentemente sobre processos pedagógicos na Para canoagem, este trabalho aborda especificamente a embarcação caiaque. O objetivo é desenvolver e apresentar uma proposta pedagógica para a iniciação à modalidade, servindo como um guia metodológico para profissionais e paratletas, desde o primeiro contato até a preparação para competições. A metodologia adotada é descritiva e propositiva, com uma progressão de tarefas do simples ao complexo. A proposta fundamenta-se na análise de múltiplos domínios do processo de ensino-aprendizagem (movimento humano, inteligências múltiplas, aspectos psicológicos, filosóficos, sociais e de saúde), integrando referenciais da Pedagogia do Esporte e do Paradesporto. Como resultado, apresenta-se uma progressão pedagógica estratificada em cinco etapas: (1) Orientações Iniciais: focada no alinhamento de expectativas e segurança; (2) Pessoa: com educativos para a técnica da remada em solo; (3) Pessoa-Remo: para familiarização com o implemento; (4) Pessoa-Caiaque: para desenvolvimento da propriocepção e estabilidade; e (5) Pessoa-Remo-Caiaque: que integra todos os elementos, com ênfase no equilíbrio dinâmico e na progressão de embarcações (de modelos estáveis para competitivos). Conclui-se que a proposta oferece um referencial didático-pedagógico estruturado que visa qualificar o processo de iniciação à Para canoagem, contribuindo para uma prática mais segura, inclusiva e eficaz.

Palavras-chave: Aprendizagem Compartilhada; Atividade Motora Adaptada; Transferência de Experiência; Esporte para Pessoas com Deficiência.

Abstract

Para canoeing, a modality recently introduced to the Paralympic scene, lacks structured methodological references for the initiation of new athletes. Considering the frequent resource limitations regarding pedagogical processes in Para canoeing, this work specifically addresses the kayak vessel. The objective is to develop and present a pedagogical proposal for initiation into the modality, serving as a methodological guide for professionals and para-athletes, from the first contact to competition preparation. The methodology adopted is descriptive and propositional, featuring a progression of tasks from simple to complex. The proposal is grounded in the analysis of multiple domains of the teaching-learning process (human movement, multiple intelligences, psychological, philosophical, social, and health aspects), integrating references from Sport Pedagogy and Para-sport. As a result, a pedagogical progression stratified into five stages is presented: (1) Initial Guidelines: focused on aligning expectations and safety; (2) Person: featuring drills for paddling technique on land; (3) Person-Paddle: for familiarization with the implement; (4) Person-Kayak: for the development of proprioception and stability; and (5) Person-Paddle-Kayak: integrating all elements, with an emphasis on dynamic balance and vessel progression (from stable to competitive models). It is concluded that the proposal offers a structured didactic-pedagogical reference aimed at qualifying the initiation process in Para canoeing, contributing to a safer, inclusive, and more effective practice.

Keywords: Shared Learning; Adapted Motor Activity; Experience Transfer; Sport for Persons with Disabilities.





Resumen

El Paracanoaje, modalidad recién introducida en el escenario paralímpico, carece de referencias metodológicas estructuradas para la iniciación de nuevos atletas. Considerando las frecuentes limitaciones de recursos sobre los procesos pedagógicos en el Paracanoaje, este trabajo aborda específicamente la embarcación kayak. El objetivo es desarrollar y presentar una propuesta pedagógica para la iniciación en la modalidad, sirviendo como guía metodológica para profesionales y paraatletas, desde el primer contacto hasta la preparación para competencias. La metodología adoptada es descriptiva y propositiva, con una progresión de tareas de lo simple a lo complejo. La propuesta se fundamenta en el análisis de múltiples dominios del proceso de enseñanza-aprendizaje (movimiento humano, inteligencias múltiples, aspectos psicológicos, filosóficos, sociales y de salud), integrando referencias de la Pedagogía del Deporte y del Paradeporte. Como resultado, se presenta una progresión pedagógica estratificada en cinco etapas: (1) Orientaciones Iniciales: enfocada en la alineación de expectativas y seguridad; (2) Persona: con ejercicios educativos para la técnica de la remada en suelo; (3) Persona-Remo: para la familiarización con el implemento; (4) Persona-Kayak: para el desarrollo de la propiocepción y estabilidad; y (5) Persona-Remo-Kayak: que integra todos los elementos, con énfasis en el equilibrio dinámico y en la progresión de embarcaciones (de modelos estables a competitivos). Se concluye que la propuesta ofrece una referencia didáctico-pedagógica estructurada que busca cualificar el proceso de iniciación al Paracanoaje, contribuyendo a una práctica más segura, inclusiva y eficaz.

Palabras clave: Aprendizaje Compartido; Actividad Motora Adaptada; Transferencia de Experiencia; Deporte para Personas con Discapacidad.

INTRODUÇÃO

A Para canoagem é uma modalidade paralímpica recente, tendo estreado nos Jogos Rio 2016. Atualmente, o esporte é disputado em caiaque (K) e canoa (V), com classes funcionais (1, 2 e 3) que escalonam o grau de comprometimento motor do atleta (Maiola *et al.*, 2024). Diferente de outras modalidades tradicionais, a Para canoagem ainda carece de referenciais pedagógicos consolidados, uma vez que a literatura científica tem priorizado análises de desempenho e biomecânica em detrimento dos processos de ensino-aprendizagem (Grgic *et al.*, 2018).

Nesse cenário, a Pedagogia do Paradesporto surge como um campo essencial para promover a formação integral do sujeito, utilizando o esporte como instrumento de desenvolvimento humano e não apenas de aperfeiçoamento técnico (Galatti *et al.*, 2015). Embora estudos recentes tenham aplicado essa perspectiva a modalidades como handebol em cadeira de rodas (Ramos; Costa, 2022), o halterofilismo paralímpico (Alves; Costa, 2025) e a natação paralímpica (Santos; Costa, 2025) a aplicação sistemática desses conceitos à Para canoagem permanece como uma lacuna a ser preenchida.

As especificidades do caiaque, que utiliza remo de pá dupla e não possui o flutuador lateral (ama) presente na canoa, conferem ao equipamento uma instabilidade intrínseca que demanda uma abordagem pedagógica criteriosa. A ausência da ama exige do iniciante maior controle de tronco e domínio técnico para evitar o emborcamento, tornando a progressão didática um fator determinante para a segurança e a autonomia do praticante (Szanto Csaba, 2011).

Diante do exposto, o estudo propõe-se a sistematizar os fundamentos pedagógicos e biomecânicos da iniciação no caiaque, delineando uma proposta estruturada em domínios que visam a



formação integral do paratleta. Adicionalmente, pretende-se discutir a eficácia da progressão didática para a segurança aquática, analisando a integração do domínio da saúde como fator diferenciador no ensino de modalidades adaptadas.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza teórico-propositiva, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Diferente de estudos experimentais, esta produção não envolveu coleta de dados empíricos ou intervenção direta com participantes, fundamentando-se exclusivamente em um levantamento bibliográfico sistemático e na análise documental de modelos pedagógicos consolidados.

O percurso metodológico de construção da proposta seguiu três etapas distintas:

1. Levantamento e Análise de Fontes: Revisão da literatura sobre aprendizagem motora (Ugrinowitsch; Benda, 2011) e pedagogia do esporte (Galatti *et al.*, 2015; Paes; Balbino, 2005).
2. Sustentação Teórica: Adoção da matriz descritiva-propositiva de (Ramos; Costa, 2022) como eixo estruturante para a organização das tarefas.
3. Arquitetura da Proposta: Integração dos cinco domínios clássicos do ensino-aprendizagem-treinamento ao domínio específico da "Saúde", adaptando-os às particularidades do paradesporto e à progressão do simples ao complexo.

A articulação entre o levantamento bibliográfico e a arquitetura da proposta culminou na sistematização de seis domínios interdependentes, que regem o processo de ensino-aprendizagem-treinamento aqui delineado. Essa estrutura não apenas incorpora os pilares clássicos da pedagogia do esporte e da aprendizagem motora, mas os ressignifica sob a ótica da inclusão. Assim, a progressão do simples para o complexo é operacionalizada por meio da integração dialética entre as dimensões motora, cognitiva, psíquica e social, culminando na inclusão do domínio da saúde como salvaguarda essencial à prática do paradesporto.

1. Movimento Humano: Foca no desenvolvimento de habilidades motoras básicas e específicas, respeitando as potencialidades individuais e as particularidades de cada deficiência.



2. Inteligências Múltiplas: Estimula as dimensões cinestésica, lógica, verbal, naturalista, espacial, intrapessoal, interpessoal e musical no contexto esportivo.
3. Aspectos Psicológicos: Visa o fortalecimento da autoestima e liderança através das demandas do paradesporto, deslocando o foco da patologia para a potencialidade competitiva.
4. Aspectos Filosóficos: Fomenta a participação, cooperação e o respeito à autonomia do praticante, seja para o lazer ou para a especialização esportiva.
5. Aprendizagem Social: Articula os domínios anteriores para promover novas relações interpessoais e o sentimento de pertencimento entre os pares.
6. Saúde: Domínio integrador que assegura a adequação das atividades ao quadro clínico de base, garantindo a integridade física e o bem-estar do atleta (Ramos; Costa, 2022).

RESULTADOS

A proposta de ensino-aprendizagem da iniciação ao caiaque na Para canoagem foi baseada em 5 etapas por ordem de complexidade até a possibilidade da participação em competições: (1) Orientações Iniciais; (2) Pessoa; (3) Pessoa – Remo; (4) Pessoa – Caiaque; (5) Pessoa – Remo – Caiaque.

Em cada uma dessas etapas, são apresentados exemplos de exercícios educativos e sugestões de adaptações que podem servir de referência para a condução do processo de ensino-aprendizagem. Ressalta-se, entretanto, que o propósito central deste estudo consiste na organização pedagógica do aprendizado do caiaque na Para canoagem. Considerando as especificidades individuais dos praticantes (e.g., características das lesões, nível funcional, experiência esportiva prévia), outros exercícios e adaptações podem ser incorporados ou elaborados pelo professor, de modo a atender às demandas particulares e assegurar a efetividade do processo formativo.

Orientações Iniciais

O objetivo das orientações iniciais é garantir que o primeiro contato do aluno com a Para canoagem ocorra de forma segura, estruturada e alinhada às suas necessidades individuais. Esse processo envolve desde a anamnese até a apresentação da modalidade, contemplando aspectos de elegibilidade, segurança, espaços apropriados e equipamentos necessários. É fundamental que o treinador ou professor compreenda profundamente as particularidades do diagnóstico ou da lesão do aluno, pois essa





compreensão é determinante para a segurança, para a seleção de exercícios adequados, para a implementação de adaptações necessárias e para o planejamento de uma progressão pedagógica eficaz e individualizada. Dessa forma, uma admissão incluindo anamnese e alinhamento das expectativas do aluno e do profissional se faz necessária. Além disso, é importante a explicação do Paradesporto, considerando características da modalidade, elegibilidade, segurança, espaços apropriados e equipamentos necessários.

A Para canoagem engloba deficiências físico-motoras como elegíveis, o que se reflete diretamente na forma como os atletas geram propulsão na embarcação. A funcionalidade do atleta determina o uso do seu corpo: alguns dependem exclusivamente da ação dos braços e ombros, outros conseguem integrar o movimento do tronco para aumentar a potência da remada, e há ainda aqueles que possuem função parcial de membros inferiores, utilizando-os para estabilização e conexão com o barco. Essa hierarquia de movimento funcional é a base resumida sobre a qual o sistema de classificação esportiva de Para canoagem foi estruturado, agrupando os atletas conforme a sua capacidade de utilizar esses segmentos corporais (Ribeiro Neto *et al.*, 2024).

A segurança deve ser o primeiro aspecto a ser considerado e cuidadosamente observado. Tratando-se de uma atividade que envolve águas abertas, é recomendada a utilização de coletes salvavidas e, sempre que possível, o acompanhamento de um profissional experiente em uma embarcação separada. Em emergências, a presença de embarcações motorizadas pode proporcionar um auxílio mais ágil e eficaz. Com essas orientações, o instrutor poderá explorar as expectativas, receios e objetivos do aluno, criando um ambiente de aprendizado mais seguro e adaptado às necessidades individuais.

Pessoa

Essa etapa tem como objetivo desenvolver o controle postural estático e dinâmico, o equilíbrio sentado, a percepção corporal e as capacidades funcionais necessárias para a interação segura com a embarcação (transferência, posicionamento e estabilidade), sem abordar a técnica de remada propriamente dita. Para isso, trabalha-se o desenvolvimento de competências motoras e sensoriais prévias ao manuseio do remo. Enfatizam-se, quando necessário, a estabilidade do tronco, a ativação do core, a integração sensório-motora (propriocepção e equilíbrio), a mobilidade funcional e a autonomia nas transferências para o assento do caiaque. As intervenções são realizadas em ambiente terrestre, cadeira de rodas, banco, colchonete ou assento adaptado, com progressões graduais que aumentam a demanda postural e a complexidade dos estímulos.





Em paratletas com maior comprometimento dos grupos musculares do tronco, recomenda-se uma avaliação específica de equilíbrio sentado, incluindo testes de alcance funcional, perturbações leves no tronco e mudanças na descarga de peso. Os resultados desta avaliação orientam o uso de faixas, suportes laterais e assentos adaptados, garantindo ajustes individuais que possibilitem a prática segura e eficaz dos exercícios subsequentes. Além disso, em casos de lesões com comprometimento da sensibilidade, é fundamental o uso de almofadas e proteções durante a prática em solo e nas transferências, prevenindo riscos de lesões de pele ou fraturas.

Exemplos de exercícios educativos:

- Encontrar o ponto de equilíbrio sentado, sem apoio nas costas;
- Flexão e extensão de tronco;
- Rotações de tronco sentado (na cadeira de rodas, com bola/rolo ou elástico);
- Treino de transferência e posicionamento.

Pessoa – Remo

O objetivo dessa etapa consiste em introduzir o aluno ao remo, desenvolvendo a familiaridade com o equipamento e o gesto motor da remada, em ambiente terrestre, de forma segura e adaptada às necessidades individuais. Com o primeiro contato do aluno com o remo, é necessário que ele reconheça as características do instrumento, incluindo dimensões, peso, comprimento, angulação e ajustes individuais. O remo deve ser ajustado conforme a envergadura do aluno, considerando também a distância entre as mãos e a empunhadura correta, garantindo conforto, amplitude adequada de movimento e eficiência biomecânica.

É importante apresentar as quatro fases da remada: ataque, tração, saque (fases aquáticas) e recuperação (fase aérea) (McDonnell; Hume; Nolte, 2012): A etapa subsequente consiste na simulação terrestre do gesto motor da remada, que permite ao profissional supervisionar posturas, corrigir movimentos e desenvolver a propriocepção e memória muscular necessárias para a execução correta do movimento em ambiente aquático.

Do ponto de vista biomecânico, destaca-se a rotação do tronco como elemento essencial para a eficiência da remada. Esse movimento permite maior aproveitamento da força aplicada ao remo, envolvendo a musculatura do core (formado pelos músculos abdominais, da região lombar, pelve e



quadril) e, sempre que possível, a contribuição dos membros inferiores como base de apoio para estabilizar e potencializar a rotação. Em paratletas com comprometimentos motores do tronco, o uso de faixas ou assentos adaptados pode favorecer estabilidade e segurança, permitindo que a atenção se volte para a execução técnica.

A progressão pedagógica deve ser gradual, iniciando-se com movimentos lentos e controlados em ambiente terrestre, priorizando a postura correta e a assimilação do gesto motor. Em seguida, pode-se ampliar a amplitude e a cadência dos movimentos, sempre sob supervisão e com feedbacks visuais, táteis ou auditivos, conforme a necessidade do aluno. Posteriormente, recomenda-se a introdução de simulações em superfícies instáveis e, finalmente, a prática em ambiente aquático, de modo que a complexidade e a demanda técnica sejam aumentadas progressivamente, respeitando o ritmo de aprendizagem e as condições funcionais do praticante.

Exemplos de exercícios educativos:

- Simulação de remadas alternadas com bastão, enfatizando coordenação entre braços opostos;
- Exercícios de rotação de tronco com resistência elástica, estimulando o uso do core;
- Atividades de propriocepção sentado (em banco ou colchonete), como deslocar o peso lateralmente e retornar à posição central;
- Treinos de ritmo, marcando cadência de remadas com contagem em voz alta ou estímulos sonoros;
- Exercícios de ajuste da pegada usando marcações no remo, para reforçar alinhamento, largura de empunhadura e simetria dos movimentos.

Pessoa – Caiaque

Essa etapa tem como objetivo promover a familiarização do aluno com a embarcação e desenvolver a propriocepção e o equilíbrio dinâmico sobre o caiaque, preparando as bases motoras e posturais para a futura integração com o remo. O processo inicia-se em ambiente terrestre, com a exploração do caiaque e a personalização dos ajustes de contato, como banco e finca-pés, fundamentais para a postura, o alinhamento corporal e a estabilidade durante a prática.





No ambiente aquático, o foco recai sobre a percepção da instabilidade natural da embarcação e o desenvolvimento da propriocepção. O aluno deve inicialmente utilizar as mãos na água como ponto de apoio para aumentar a segurança e, progressivamente, aprender a impulsionar suavemente o caiaque, de forma a compreender a dinâmica de deslocamento. Essa adaptação inicial favorece o equilíbrio reativo e antecipatório, essenciais para o controle da embarcação. Em muitos casos, é recomendada a presença do professor em água, ao lado do aluno, para gerar estabilidade adicional ao caiaque e transmitir maior sensação de segurança, especialmente nas primeiras tentativas.

Do ponto de vista biomecânico, o controle postural sentado é o elemento central desta etapa, exigindo ajustes constantes de tronco e ativação do core em resposta às oscilações da embarcação. Em paratletas com maior comprometimento motor, pode ser necessária a utilização de assentos adaptados, faixas de contenção ou suportes laterais, de modo a garantir estabilidade e permitir que a atenção se concentre na exploração sensório-motora da prática.

A progressão pedagógica deve evoluir do simples para o complexo: inicia-se com a exploração da embarcação parada, seguida por pequenos deslocamentos realizados com as mãos, passando para mudanças de direção e, posteriormente, para desafios de instabilidade controlada, como balanços laterais graduais. Esse processo fortalece a confiança, aprimora a percepção da dinâmica do caiaque e prepara o aluno para a introdução do remo nas etapas seguintes.

Exemplos de exercícios educativos:

- Apoio das mãos na água para percepção inicial da estabilidade;
- Propulsão suave com as mãos em linha reta e em pequenos arcos laterais;
- Exercícios de balanço lateral controlado, respeitando limites de confiança e segurança.

Pessoa – Remo – Caiaque

O objetivo desta etapa é integrar de forma progressiva o uso do corpo, do remo e do caiaque, desenvolvendo o equilíbrio dinâmico e a eficiência da remada, sempre com segurança e adaptação às particularidades do aluno. A transição da prática de fundamentos isolados para a execução integrada da remada representa uma etapa crucial no processo de aprendizagem. Nesta fase, o foco primário recai sobre o equilíbrio dinâmico e sobre a adaptação do aluno à relação corpo–remo–embarcação. Como estratégia inicial de estabilização, recomenda-se que o aluno utilize o remo em posição mais baixa, com menor amplitude de movimento, mantendo os braços próximos ao corpo. Esse posicionamento reduz o



centro de massa do conjunto caiaque–remador, proporcionando maior estabilidade e transmitindo segurança ao iniciante (Szanto Csaba, 2011).

Para alunos que apresentam força preservada nos membros inferiores, é viável o uso destes como estabilizadores externos, mantendo os pés ou as pernas em contato com a água. Essa estratégia amplia a base de apoio, gera *feedback* proprioceptivo e contribui para a autoconfiança, servindo como recurso de transição para o equilíbrio ativo sem apoio. Idealmente, o professor deveria estar dentro da água ou em outra embarcação, oferecendo suporte direto e garantindo tanto a estabilidade da embarcação quanto a segurança do aluno.

A progressão técnica subsequente deve priorizar ajustes biomecânicos que favoreçam a eficiência da remada. Gradualmente, o aluno é estimulado a elevar o remo, alcançando um ângulo de ataque de aproximadamente 45°, condição que permite melhor entrada da pá na água e favorece a propulsão. Nessa etapa, destaca-se também a introdução da rotação de tronco, associada ao engajamento dos membros inferiores, elemento fundamental para a geração de potência, quando possível e de acordo com o diagnóstico e a característica funcional do aluno.

Essa sequência pedagógica, da estabilidade básica ao desenvolvimento da biomecânica da remada, permite que o aluno construa uma base sólida de controle postural e eficiência técnica. Além disso, reforça-se a importância de que o professor compreenda as particularidades do diagnóstico e do quadro motor de cada aluno, a fim de ajustar os estímulos, os apoios e a progressão de acordo com as necessidades individuais.

Exemplos de exercícios educativos:

- Remada curta com braços baixos: manter o remo próximo ao corpo, realizando movimentos curtos e lentos, priorizando estabilidade;
- Segurar remo horizontalmente sobre o caiaque: balançar levemente para sentir o centro de massa e perceber a estabilidade da embarcação;
- Pés/joelhos na água: deixar os membros inferiores em contato com a água para ampliar a base de apoio;
- Propulsão suave com pernas: usar pequenos empurrões na água com pés ou pernas, enquanto o remo permanece em posição baixa de segurança;
- Remada progressiva: iniciar com movimentos curtos e, a cada 3–4 ciclos, aumentar a amplitude até chegar a uma remada mais completa;



- Alcance controlado: simular o gesto de “pegar algo à frente com a pá”, favorecendo extensão e ângulo adequado de ataque;
- Remada de recuperação: após cada ciclo, descansar o remo sobre a água, usando-o como ponto de apoio para equilíbrio.

Outras Considerações

Para finalizar, outros aspectos ainda devem ser considerados durante o processo de ensino-aprendizagem na Para canoagem. Inicialmente, o aluno precisa desenvolver segurança na estabilidade do caiaque, considerando a possibilidade de virada da embarcação. Uma das manobras fundamentais é a remada de apoio, também conhecida como “defesa”, que consiste em utilizar o máximo da área da pá do remo para aplicar uma força contrária sobre a superfície da água diante de um desequilíbrio, permitindo a correção imediata do adernamento (inclinação) do caiaque (Spittler; Gillum; DeSanto, 2020). Complementarmente, a remada reversa pode ser utilizada como exercício educativo para aumentar a complexidade da tarefa, estimulando a propriocepção e exigindo respostas estabilizadoras mais refinadas.

Outro aspecto essencial é a progressão metodológica das embarcações, considerando a estabilidade necessária para cada fase de aprendizagem e a classe esportiva do aluno. A evolução segura do atleta ocorre em etapas:

- Fase de Adaptação: utilização de caiaques largos e estáveis, frequentemente com flutuadores externos ou suportes adicionais, permitindo que o aluno explore os movimentos com segurança.
- Fase de Domínio Básico: retirada gradual dos flutuadores à medida que o atleta demonstra confiança e capacidade de recuperação em pequenos desequilíbrios.
- Fase de Transição: migração para embarcações de largura intermediária, exigindo maior controle postural e ajustes finos do tronco e dos membros superiores.
- Fase de Especialização: introdução de embarcações de competição, estreitas e instáveis, adequadas à classe esportiva do paratleta, permitindo o desenvolvimento da potência e da eficiência da remada.

Adicionalmente, é fundamental treinar situações de virada da embarcação, desvinculadas das adaptações iniciais, para que o aluno desenvolva confiança na recuperação de desequilíbrios extremos, aprenda a reagir a incidentes e consolide a autonomia no ambiente aquático. O conjunto dessas práticas,



remada de apoio, remada reversa, progressão das embarcações e treino de virada, garante que o processo de aprendizagem seja seguro, progressivo e adaptado às capacidades funcionais do aluno, preparando-o para a prática recreativa e competitiva.

DISCUSSÃO

A proposta apresentada utiliza o eixo "do simples ao complexo" (Ugrinowitsch; Benda, 2011) para sistematizar o ensino da Paracanoagem, preenchendo uma lacuna metodológica em uma modalidade cujas publicações focam majoritariamente em desempenho e biomecânica. Ao integrar os domínios da Pedagogia do Paradesporto (Ramos; Costa, 2022), o modelo transcende o ensino técnico, alcançando a formação integral do paratleta.

No domínio do **Movimento Humano**, a proposta inova ao fragmentar o gesto motor em fases (Pessoa/Remo/Barco), permitindo que o aluno com comprometimento motor desenvolva memória muscular e propriocepção antes do desafio da instabilidade aquática. Essa progressão é amparada pela utilização de feedbacks extrínsecos, essenciais para o refinamento técnico em indivíduos com diferentes níveis de lesão funcional.

Quanto às **Inteligências Múltiplas**, a interpretação desta proposta reside na capacidade do aluno decodificar as complexas variáveis do ambiente aquático. Ao contrário do ensino tradicional, o paratleta é estimulado a utilizar sua inteligência cinestésica e espacial para gerir a instabilidade do caiaque, transformando orientações teóricas em respostas motoras adaptativas (Gardner, 1983).

Os **Aspectos Psicológicos e Sociais** revelam-se pilares de reabilitação. A superação de etapas terrestres para aquáticas atua diretamente na autoestima, especialmente em lesões adquiridas (Gomes Costa, 2024). A dinâmica de treino, embora o esporte seja individual, promove uma "comunidade de prática" onde a troca de experiências sobre a lesão e a funcionalidade acelera a aprendizagem social e a aceitação da nova condição de vida.

A **Dimensão Filosófica** é exercitada na compreensão do sistema de classificação (KL1 a KL3). Esta proposta defende que o conhecimento sobre a própria elegibilidade esportiva empodera o atleta, permitindo-lhe decidir conscientemente entre a prática recreativa ou o alto rendimento, pautado pela ética competitiva e pelo combate à misrepresentation (Santos; Gomes Costa, 2025).

Por fim, o domínio da **Saúde** é o diferencial desta sistematização. Ele não se limita à integridade física, mas abrange a segurança preventiva (uso de lanchas e protocolos de emborcamento) e





a saúde dermatológica (proteção de áreas sem sensibilidade). Assim, a saúde deixa de ser um "pré-requisito" e passa a ser uma competência pedagógica ensinada ao paratleta para garantir sua autonomia longa na modalidade.

CONCLUSÃO

Como implicação prática, este artigo oferece um guia metodológico que visa qualificar a intervenção de profissionais de Educação Física e treinadores. A estrutura proposta contribui para um processo de iniciação mais seguro, inclusivo e eficaz, respeitando as especificidades das deficiências de cada indivíduo e potencializando o esporte como ferramenta de reabilitação e desenvolvimento. Reconhece-se que este estudo possui um caráter propositivo e um recorte específico na embarcação caiaque. Sugere-se, para futuras investigações, a aplicação e validação empírica deste modelo em diferentes contextos de ensino, a fim de avaliar sua efetividade com distintos perfis de paratletas. Adicionalmente, recomenda-se o desenvolvimento de propostas pedagógicas similares voltadas para a outra embarcação da modalidade, a canoa (V, Va'a), que apresenta demandas biomecânicas e de estabilidade distintas e igualmente complexas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Jhonata Miranda; COSTA, Rodrigo Rodrigues Gomes. Proposta de ensino-aprendizagem do halterofilismo paralímpico. **Corpoconsciência**, v. 29, p. 1-12, 2025.
- GALATTI, Larissa Rafaela *et al.* Pedagogia do esporte: contextos, evolução e perspectivas para o esporte paralímpico na formação de Jovens. **Corpoconsciência**, v. 19, p. 38-44, 2015.
- GARDNER, Howard. **Frames of mind: the theory of multiple intelligences**. New York, USA: Basic Books, 1983.
- GOMES COSTA, Rodrigo Rodrigues. O paradesporto em serviços de reabilitação. In: WINCKLER, Ciro (Org.). **Paradesporto: caminhos e possibilidades**. Santos, SP: Paradesporto Brasil + Acessível, 2024.
- GRGIC, Jozo *et al.* Effect of resistance training frequency on gains in muscular strength: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 48, n. 5, p. 1207-1220, 2018.
- MAIOLA, Leonardo *et al.* Paracanoagem no Brasil. **Movimento**, v. 30, p. 1-15, 2024.





MCDONNELL, Lisa K.; HUME, Patria A.; NOLTE, Volker. An observational model for biomechanical assessment of sprint kayaking technique. **Sports biomechanics**, v. 11, n. 4, p. 507-523, 2012.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira (Org.). **Pedagogia do esporte**: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

RAMOS, Beatriz Lucena; COSTA, Rodrigo Rodrigues Gomes. Handebol em cadeira de rodas da iniciação ao jogo: proposta de ensino. **Revista associação brasileira atividade motora adaptada**, v. 23, n. 2, p. 271-280, 2022.

RIBEIRO NETO, Frederico *et al.* Paralympic versus olympic canoe sprint: comprehension of the development trajectory of the kayak 200 meters. **Perceptual and motor skills**, v. 131, n. 4, p. 1291-1307, 2024.

SANTOS, Wellerson Alves; COSTA, Rodrigo Rodrigues Gomes. Proposta de ensino-aprendizagem da natação para pessoas com tetraplegia completa. **Corpoconsciência**, v. 29, p. 1-16, 2025.

SPITTLER, Jack; GILLUM, Ryan; DESANTO, Kristen. Common injuries in whitewater rafting, kayaking, canoeing, and stand-up paddle boarding. **Current sports medicine reports**, v. 19, n. 10, p. 422-429, 2020.

SZANTO CSABA. **ICF coaches education programme**: canoe sprint level 1 coaching manual. Budapest, Hungary: International Canoe Federation, 2011.

UGRINOWITSCH, Herbert; BENDA, Rodolfo Novellino. Contribuições da aprendizagem motora: a prática na intervenção em educação física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, p. 25-35, 2011.

Marcello Vinícius Paixão Souza Miranda

<https://orcid.org/0009-0000-0263-956X>

<https://lattes.cnpq.br/8235194832537824>

Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação (Brasília, DF – Brasil)

mmarcellopaixao@gmail.com

Rodrigo Rodrigues Gomes Costa

<https://orcid.org/0000-0001-7836-2579>

<http://lattes.cnpq.br/0182407285774436>

Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação (Brasília, DF – Brasil)

rodrigorodrigues1@gmail.com





Frederico Ribeiro Neto

<https://orcid.org/0000-0002-7817-6001>

<http://lattes.cnpq.br/9147993784328176>

Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação (Brasília, DF – Brasil)

fredribeironeto@gmail.com

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Autor 1: Conceituação, Metodologia, Redação – rascunho original, Redação – revisão e edição.

Autor 2: Supervisão, Metodologia, Redação – revisão e edição.

Autor 3: Supervisão, Metodologia, Redação – revisão e edição.

FINANCIAMENTO

Não houve financiamento.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Todos os dados foram gerados/analísados no presente artigo.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Não há conflito de interesses.

COMO CITAR ESTE ARTIGO

MIRANDA, Marcello Vinícius Paixão Miranda; GOMES COSTA, Rodrigo Rodrigues; RIBEIRO NETO, Frederico. Proposta de ensino-aprendizagem da iniciação do caiaque na para canoagem: estudo descritivo propositivo. *Corpoconsciência*, v. 30, e20662, p. 1-14, 2026. <https://doi.org/10.51283/rc.30.e20662>.

Recebido em: 03/12/2025

Aprovado em: 03/06/2026

Publicado em: 06/08/2026

