

## **INICIAÇÃO DESPORTIVA NO STAND UP PADDLE, NO AÇUDE TAQUARA, CARIRÉ-CE**

<sup>1</sup>Raissa Cordeiro da Silva, <sup>2</sup>[José Machado Linhares](#)

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, [craissa011@gmail.com](mailto:craissa011@gmail.com). <sup>2</sup>Professor/Orientador do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE, [machado.pedal@gmail.com](mailto:machado.pedal@gmail.com)

**INTRODUÇÃO.** O Stand up Paddle (SUP) é um esporte aquático que surgiu na Polinésia há mais de mil anos, sendo levado para o Havaí na década de 40 (Caetano, *et al.*, 2018). Esse esporte se originou da canoagem e se constitui basicamente no ato de remar em pé sobre uma prancha (Zagare e Pereira, 2015). Considerado como esporte de baixo impacto, pode ser praticado por pessoas de todas as idades, constituindo-se numa excelente opção para o condicionamento físico, fortalecendo os braços, pernas, abdômen, melhorando o equilíbrio e a concentração, além dos benefícios envolvendo os aspectos psicológico, fisiológico e músculo-esquelético (Schram, Hing e Climstein, 2016). **OBJETIVO.** Relatar a experiência de uma acadêmica de Educação Física na iniciação desportiva do Stand up Paddle. **DESENVOLVIMENTO.** A atividade aconteceu no Açude Taquara, Cariré/CE, com a presença de um professor do Curso de Educação Física-UVA e um membro da Liga Acadêmica dos Esportes de Aventura do referido curso. Inicialmente foi explanado sobre flutuação aquática, equilíbrio corporal e componentes para a prática do SUP. Em seguimento, a adaptação à prancha com instruções de como subir na mesma, deitar de bruços executando remadas com as mãos; depois sentar, ficar de joelhos e fazer deslocamentos na água com o uso do remo em várias direções. Em continuação, foi a transição da posição ajoelhada para ficar em pé, com instruções para o equilíbrio como dispor e manter os pés paralelos e pouco afastados, no meio da prancha; joelhos flexionados, costas eretas, cabeça e ombros rígidos e eretos, técnica de remada com uma mão na empunhadura e a outra na metade do cabo do remo fazendo um movimento de alavanca, alternando lados direito e esquerdo, com olhar no horizonte. Após duas horas de prática logrou-se êxito no intento com a realização de deslocamento sem cair na água sendo o treino finalizado com uma reflexão sobre a ação realizada. **CONSIDERAÇÕES FINAIS.** A concretização desta atividade permitiu a autora iniciar-se na prática do SUP, ampliando assim a sua formação acadêmica com foco no crescimento do futuro profissional. Também fica evidente a possível utilização da temática como conteúdo de ensino em áreas formais e não formais, visando futuramente a promoção e o incentivo de sua prática na Região Metropolitana de Sobral.

Palavras-chave: Formação acadêmica; Iniciação esportiva; Stand up Paddle.

Agradecimentos: A Liga Acadêmica dos Esportes de Aventura (LAEA) da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA por proporcionar esta vivência.