

# BENEFÍCIOS DA CANOAGEM PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR E A COORDENAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 8 A 18 ANO

Gabriel Henrique da Silva<sup>1</sup>  
Rita Santos<sup>2</sup>

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender os benefícios da prática da canoagem para o desenvolvimento motor e a coordenação motora de crianças e adolescentes entre 8 e 18 anos. Parte-se do entendimento de que a infância e a adolescência constituem fases fundamentais para a ampliação do repertório motor, uma vez que, nesse período, ocorrem importantes aquisições relacionadas ao equilíbrio, ao controle postural, à lateralidade, à força, à coordenação e à percepção corporal. A canoagem apresenta-se como uma modalidade esportiva de características específicas, pois exige do praticante a realização de movimentos coordenados em ambiente aquático, marcado pela instabilidade da embarcação e pela necessidade de ajustes corporais constantes. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, de natureza qualitativa e descritiva, com base em estudos acadêmicos localizados nas bases Google Acadêmico e SciELO. A análise da literatura indicou que a prática regular da canoagem pode aprimorar a coordenação motora, o equilíbrio, o controle corporal e a consciência do movimento, além de melhorar aspectos relacionados à autoconfiança, à disciplina, à socialização e à superação de desafios. Conclui-se que a canoagem apresenta potencial formativo relevante para o desenvolvimento motor infantojuvenil, embora ainda sejam necessárias mais pesquisas específicas sobre seus efeitos nessa faixa etária.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento motor. Coordenação motora. Canoagem. Atividade física. Crianças e adolescentes.

## 1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento motor é um processo contínuo, construído pela interação entre fatores biológicos, sociais, culturais e ambientais. Na infância e na adolescência, esse processo corresponde a uma fase aumento do repertório de movimentos, pelo refinamento das habilidades motoras básicas e pela progressiva aquisição de capacidades mais complexas. As experiências corporais vivenciadas pelos sujeitos influenciam a forma como controlam o corpo, organizam os movimentos, desenvolvem equilíbrio, coordenação, força, lateralidade e percepção espacial.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Bacharel em Educação Física da Anhanguera.

<sup>2</sup> Orientadora. Docente do curso de Educação Física da Anhanguera.

A prática regular de atividades físicas e esportivas torna-se um elemento importante para o desenvolvimento global de crianças e adolescentes. O esporte, quando orientado de modo adequado à faixa etária, não se limita ao desempenho físico, mas também favorece aprendizagens relacionadas à disciplina, à autonomia, à socialização, à autoconfiança e à superação de desafios. Diferentes modalidades esportivas podem oferecer estímulos variados ao corpo e contribuir de maneira distinta para o processo de maturação motora e formação pessoal dos praticantes.

Entre essas modalidades, destaca-se a canoagem, prática esportiva realizada em ambiente aquático e caracterizada pela exigência de equilíbrio, controle postural, coordenação entre membros superiores e inferiores, noção espacial e adaptação constante às instabilidades da embarcação e da água. Diferente de esportes praticados em solo firme, a canoagem demanda ajustes corporais permanentes, pois o praticante precisa manter a estabilidade, controlar a direção, organizar a força aplicada ao remo e coordenar o movimento de forma ritmada. Por essas características, a modalidade apresenta potencial para estimular capacidades motoras importantes no público infantojuvenil.

Apesar de suas contribuições possíveis, a canoagem ainda é pouco explorada no Brasil como objeto de investigação acadêmica voltado ao desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. Essa limitação não se relaciona apenas à produção científica, mas também às próprias condições de acesso à modalidade, uma vez que sua prática depende de espaços adequados, equipamentos específicos, orientação profissional e proximidade com ambientes aquáticos seguros. Diferente de esportes mais tradicionais e muito difundidos no contexto escolar e comunitário, como futebol, voleibol e basquetebol, a canoagem tende a exigir maior estrutura física e material, o que pode restringir sua presença em determinados territórios e grupos sociais. Desse modo, as práticas náuticas permanecem menos discutidas e menos acessíveis, quando relacionadas à coordenação motora e ao desenvolvimento corporal em idade escolar.

Apesar de suas contribuições possíveis, a canoagem ainda é pouco explorada no Brasil como objeto de investigação acadêmica voltado ao desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. Essa limitação expressa às próprias condições de acesso à modalidade, uma vez que sua prática depende de espaços adequados, equipamentos específicos, orientação profissional e proximidade com ambientes aquáticos seguros. Diferente de esportes mais tradicionais e difundidos no contexto

escolar e comunitário, como futebol, voleibol e basquetebol, a canoagem tende a exigir maior estrutura física e material, o que pode restringir sua presença em determinados territórios e grupos sociais.

O estudo parte do seguinte problema de pesquisa: quais são os benefícios da canoagem para o desenvolvimento motor e a coordenação de crianças e adolescentes entre 8 e 18 anos? Para responder a essa questão, definiu-se como objetivo geral compreender os benefícios da prática da canoagem para o desenvolvimento motor e a coordenação de crianças e adolescentes nessa faixa etária, a partir da análise de estudos presentes na literatura científica.

Para alcançar esse objetivo, foram estabelecidos como objetivos específicos: identificar as contribuições da atividade física para o desenvolvimento motor e a coordenação motora em crianças e adolescentes; levantar evidências científicas sobre a prática da canoagem como modalidade esportiva voltada ao público infantojuvenil; discutir as relações entre a prática esportiva regular e os aspectos de saúde física e psicológica nessa faixa etária; e analisar lacunas existentes na produção científica sobre a canoagem no Brasil e em contextos internacionais.

A justificativa deste estudo está relacionada à necessidade de somar às discussões acadêmicas sobre práticas esportivas menos tradicionais e seus possíveis efeitos no desenvolvimento motor. Investigando a canoagem, pretende-se somar para a valorização de modalidades que oferecem estímulos diferenciados ao corpo, por envolverem equilíbrio dinâmico, controle postural e coordenação em ambiente instável. A pesquisa apresenta relevância científica na medida em que investiga uma temática ainda pouco explorada, e reflete sobre possibilidades de incentivo à prática esportiva, à saúde, à diversidade de experiências corporais e à formação de hábitos ativos entre crianças e adolescentes.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Metodologia**

Esta pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica, com análise qualitativa e com a finalidade de analisar como a literatura científica tem discutido os benefícios da canoagem para o desenvolvimento motor e a coordenação de crianças e adolescentes entre 8 e 18 anos. A escolha por esse percurso metodológico justifica-se pelo fato de o estudo não envolver aplicação prática, coleta

com participantes ou intervenção esportiva, mas sim a análise de produções acadêmicas já publicadas sobre desenvolvimento motor, atividade física, práticas esportivas e canoagem.

A revisão bibliográfica reuniu e organizou conhecimentos já produzidos sobre o tema, a construção de uma discussão teórica fundamentada. Conforme Gil (2008), esse tipo de pesquisa é elaborado a partir de materiais anteriormente publicados, livros, artigos científicos, trabalhos acadêmicos e demais fontes de natureza científica, sendo adequado quando se busca compreender determinado fenômeno a partir do conhecimento acumulado em uma área. No caso deste estudo, esse procedimento foi pertinente para estabelecer o diálogo entre autores que estudam o desenvolvimento motor, os efeitos da atividade física na infância e adolescência e as especificidades de modalidades esportivas como a canoagem.

Para a seleção dos materiais, foram priorizadas publicações dos últimos quinze anos, a fim de garantir maior atualidade às discussões. Também foram consideradas obras clássicas ou de referência publicadas anteriormente a esse período, quando necessárias para fundamentar conceitos centrais, como desenvolvimento motor, coordenação motora, atividade física e formação esportiva. Foram incluídos estudos em português e inglês que analisassem a relação entre atividade física, desenvolvimento motor, coordenação, práticas esportivas e canoagem, bem como produções que, mesmo não tratando exclusivamente da modalidade, contribuíssem para compreender seus possíveis efeitos no público infantojuvenil.

Foram excluídos materiais sem consistência acadêmica, como textos opinativos, editoriais, resumos expandidos, publicações sem autoria identificada, conteúdos de caráter exclusivamente informativo e estudos que não apresentassem relação com os objetivos da pesquisa. Esse critério buscou assegurar maior confiabilidade às fontes utilizadas e manter o alinhamento entre o levantamento bibliográfico e o problema investigado.

As buscas foram realizadas nas bases Google Acadêmico e SciELO, além da consulta a livros acadêmicos disponíveis em meio físico e digital. Para orientar o levantamento, foram utilizados os seguintes descritores: “canoagem”, “desenvolvimento motor”, “coordenação motora”, “atividade física em crianças e adolescentes”, “esporte infantojuvenil” e “práticas esportivas e desenvolvimento motor”.

Após a localização dos materiais, realizou-se leitura exploratória, seletiva e analítica, com o objetivo de identificar os estudos mais pertinentes ao tema. Durante esse processo, observou-se dificuldade na localização de pesquisas voltadas à relação entre canoagem, desenvolvimento motor e coordenação motora de crianças e adolescentes, sobretudo no contexto brasileiro. Por esse motivo, além dos estudos específicos sobre a modalidade, também foram considerados trabalhos sobre atividade física e desenvolvimento motor, práticas esportivas infantojuvenis e modalidades com exigências corporais semelhantes, desde que contribuíssem para a compreensão do objeto investigado.

A análise dos materiais selecionados ocorreu de forma interpretativa, buscando reconhecer convergências, divergências e lacunas na produção científica. Os dados bibliográficos foram organizados de acordo com os principais eixos do estudo: desenvolvimento motor na infância e adolescência, contribuições da atividade física para a coordenação motora, características da canoagem como prática esportiva e limites da produção acadêmica sobre a modalidade.

## **2.2 Resultados e Discussão**

Compreender o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes exige ultrapassar a ideia de que o movimento amadurece apenas como consequência natural do crescimento biológico. Ainda que a maturação física seja parte importante desse processo, ela não determina sozinha a qualidade das habilidades motoras que o sujeito constrói ao longo da infância e da adolescência. Yabe (2020) contribui para essa compreensão ao tratar o desenvolvimento motor como um processo progressivo, no qual o corpo se modifica, reorganiza respostas e amplia suas possibilidades de ação conforme interage com o ambiente. Isso significa que a criança não desenvolve coordenação, equilíbrio e controle corporal apenas porque cresce, mas porque vivencia situações que exigem ajustes, tentativas, erros, repetições e novas formas de organizar o movimento.

Essa perspectiva indica que as experiências corporais ocupam lugar central na formação motora. Quando crianças e adolescentes têm contato com diferentes formas de deslocamento, equilíbrio, manipulação, força, ritmo e orientação espacial, ampliam não apenas a quantidade de movimentos que conseguem realizar, mas também a

qualidade com que controlam o próprio corpo. Silva et al. (2025), ao discutirem os impactos das práticas esportivas no desenvolvimento motor, reforçam que a diversidade de vivências corporais favorece a aprendizagem de habilidades mais complexas, pois coloca o sujeito diante de desafios motores variados. Desse modo, quanto mais limitado for o repertório de experiências, menor tende a ser a possibilidade de adaptação corporal diante de situações novas.

A contribuição de Silva e Costa Jr. (2011) amplia essa discussão ao evidenciar que a atividade física, na infância e na adolescência, não deve ser compreendida apenas como prática voltada ao condicionamento ou ao gasto energético. Para os autores, o movimento participa da promoção da saúde e da construção de hábitos que atravessam o crescimento, influenciando dimensões físicas, comportamentais e psicossociais. Essa leitura é importante porque aproxima o desenvolvimento motor de uma compreensão da formação humana: ao movimentar-se, a criança também aprende a lidar com limites, possibilidades, desafios, regras, frustrações e conquistas. Portanto, a coordenação motora não se desenvolve isolada da experiência concreta de agir no mundo.

A partir desse entendimento, pode-se afirmar que a atividade física se torna uma das principais mediações entre o potencial biológico da criança e sua efetiva organização motora. Não basta que o corpo esteja em fase de crescimento; é necessário que existam oportunidades para que esse corpo seja desafiado de maneira adequada. Atividades corporais regulares, quando respeitam a faixa etária e consideram a diversidade de movimentos, favorecem o refinamento da coordenação, do equilíbrio, da lateralidade, da percepção espacial e do controle postural. Assim, o desenvolvimento motor deve ser analisado como resultado de uma relação contínua entre maturação, estímulo, ambiente e prática, e não como um fenômeno automático ou desvinculado das condições de vida.

A discussão sobre atividade física na infância e na adolescência também precisa considerar sua relação com a saúde. Lazzoli et al. (1998), em posicionamento da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, destacam que a prática regular de atividade física nessa faixa etária contribui para o desenvolvimento osteomuscular, a aptidão cardiorrespiratória, o controle do peso corporal e a prevenção de fatores de risco associados ao sedentarismo. Essa contribuição é relevante porque mostra que o movimento possui uma função preventiva, sobretudo em um contexto no qual

crianças e adolescentes têm sido cada vez mais expostos a rotinas sedentárias, uso prolongado de telas e redução das experiências corporais livres.

No entanto, limitar a atividade física ao combate ao sedentarismo ou à obesidade seria reduzir sua importância formativa. Silva e Costa Jr. (2011) argumentam de modo a avançar nessa interpretação, ao associarem os efeitos da atividade física à saúde global de crianças e adolescentes. A prática corporal regular favorece não apenas adaptações fisiológicas, mas também aspectos ligados à autoestima, à sociabilidade, à percepção de competência e à construção de hábitos saudáveis. Nesse sentido, o corpo em movimento não deve ser visto somente como organismo que consome energia, mas como sujeito que aprende, interage, reconhece suas capacidades e desenvolve maior autonomia diante das exigências do cotidiano.

Essa dimensão torna-se ainda mais importante quando se considera o crescimento da obesidade infantil e juvenil. Silva et al. (2021) discutem que o exercício físico e o esporte podem contribuir para o enfrentamento desse problema, sobretudo quando associados à regularidade, orientação adequada e mudanças de hábitos. A relevância dessa contribuição não está apenas na redução do peso corporal, mas na possibilidade de reinserir o movimento como parte da rotina de crianças e adolescentes. Em outras palavras, a prática física atua tanto sobre indicadores de saúde quanto sobre a relação que o sujeito estabelece com o próprio corpo, com o esforço e com a continuidade de hábitos mais ativos.

Portanto, a atividade física deve ser compreendida como um eixo de desenvolvimento motor, saúde e formação de hábitos. Na infância e na adolescência, ela amplia experiências corporais, melhora capacidades físicas, favorece a coordenação e contribui para a construção de modos de vida mais saudáveis. Essa compreensão é fundamental para analisar modalidades esportivas específicas, como a canoagem, pois proporciona observar não apenas se determinada prática “faz bem”, mas quais exigências motoras ela mobiliza, que tipo de experiência corporal oferece e de que maneira pode contribuir para a formação global de crianças e adolescentes.

A discussão sobre o desenvolvimento motor na infância e na adolescência conduz necessariamente à análise do esporte como experiência organizada de movimento. Entretanto, é preciso diferenciar a prática esportiva formativa da inserção esportiva orientada precocemente pela lógica do rendimento. Silva et al. (2025), ao discutirem os impactos dos esportes no desenvolvimento motor, afirmam que a contribuição do esporte está relacionada à diversidade de estímulos que ele oferece

ao praticante, e não apenas à repetição técnica de gestos específicos. Quando a prática esportiva possibilita deslocamentos, mudanças de direção, equilíbrio, força, ritmo, cooperação e tomada de decisão, ela favorece a ampliação do repertório motor e cria condições para que crianças e adolescentes desenvolvam maior domínio corporal.

Essa contribuição, contudo, depende da forma como o esporte é conduzido. A prática esportiva voltada à formação deve respeitar as necessidades da faixa etária, para que a criança experimente diferentes movimentos, reconheça suas possibilidades corporais e construa progressivamente habilidades mais complexas. O problema não está na participação esportiva em si, mas na antecipação de exigências próprias do alto rendimento, como cobranças excessivas por desempenho, especialização em uma única modalidade, repetição intensiva de gestos técnicos e participação precoce em rotinas competitivas. Nesses casos, o esporte deixa de ser espaço de exploração corporal e passa a funcionar como ambiente de pressão e seleção.

É nesse ponto que a crítica à especialização precoce se torna necessária. Machado (2019) contribui para essa discussão ao indicar que a dedicação intensiva a uma modalidade em fases iniciais do desenvolvimento pode restringir experiências motoras importantes, uma vez que reduz o contato da criança com diferentes formas de movimento. Essa restrição pode comprometer a construção de uma base motora ampla, pois o corpo passa a repetir padrões específicos antes de explorar suficientemente outras possibilidades corporais. Assim, embora a especialização possa parecer vantajosa para o desempenho imediato, ela pode limitar a formação motora em longo prazo.

Ribeiro de Brito (2025) reforça essa leitura ao problematizar a especialização precoce como um processo que aproxima a infância de exigências esportivas adultas. A criança, nesse contexto, passa a ser estimulada a treinar para competir, e não necessariamente a se movimentar para aprender, brincar, experimentar e desenvolver-se. Essa inversão é relevante para o presente estudo porque evidencia que a qualidade da experiência esportiva depende menos da modalidade em si e mais do modo como ela é inserida na vida de crianças e adolescentes. Uma prática orientada pela diversidade, pela segurança e pela progressão pedagógica tende a contribuir mais para o desenvolvimento motor do que uma prática centrada exclusivamente na performance.

Dessa forma, a valorização de experiências esportivas diversificadas torna-se um elemento fundamental para a formação motora infantojuvenil. Ao entrar em contato com diferentes modalidades, a criança amplia seu repertório de movimentos, aprende a responder a desafios variados e desenvolve maior capacidade de adaptação corporal. Essa perspectiva prepara a análise da canoagem, pois a modalidade representa uma possibilidade de vivência esportiva distinta daquelas mais comuns em quadras, campos e ginásios. Sua relevância não está apenas em ser uma prática alternativa, mas em exigir uma organização corporal específica, marcada pela instabilidade, pelo controle postural e pela coordenação global.

A canoagem, nesse sentido, apresenta particularidades que a diferenciam de muitas práticas esportivas tradicionalmente vivenciadas por crianças e adolescentes. Gonçalves (2017), ao tratar da canoagem velocidade na categoria infantil, permite observar que essa modalidade envolve exigências técnicas, corporais e ambientais próprias, pois o praticante precisa lidar com a embarcação, com o remo e com as condições do ambiente aquático. Diferente de atividades realizadas em solo firme, a canoagem coloca o corpo diante de uma base instável, exigindo ajustes constantes para manter o equilíbrio e controlar o deslocamento. Essa característica torna a modalidade importante para pensar o desenvolvimento da coordenação e do controle corporal.

A exigência motora da canoagem não se limita ao ato de remar. O movimento realizado na embarcação envolve a integração entre membros superiores, tronco, postura, força, ritmo e direção. Para que o deslocamento ocorra de maneira eficiente, o praticante precisa organizar a força aplicada ao remo, manter estabilidade corporal, controlar a posição do corpo e ajustar continuamente seus movimentos às respostas da água e da embarcação. Essa dinâmica aproxima-se da compreensão de Yabe (2020), para quem o desenvolvimento motor envolve reorganizações progressivas do corpo diante das demandas do ambiente. Na canoagem, essa reorganização acontece de forma evidente, pois cada movimento exige controle, correção e adaptação.

Essa complexidade ajuda a explicar por que a canoagem pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora. A remada exige sincronização entre diferentes segmentos corporais, além de percepção espacial e ajuste temporal dos movimentos. Não se trata apenas de produzir força, mas de aplicá-la com direção, intensidade e ritmo adequados. Silva et al. (2025) discutem que práticas esportivas

capazes de mobilizar diferentes habilidades motoras tendem a favorecer aprendizagens mais amplas, justamente porque expõem o praticante a situações que exigem respostas corporais variadas. Nesse sentido, a canoagem pode ser compreendida como uma prática que amplia o repertório motor ao exigir movimentos integrados e adaptativos.

Gonçalves et al. (2012), ao investigarem adolescentes praticantes de canoagem, contribuem para reforçar que a modalidade se insere em um contexto de prática corporal regular, com demandas físicas relevantes para essa faixa etária. Embora o estudo esteja voltado ao consumo alimentar, sua contribuição para este trabalho está em evidenciar a existência de adolescentes envolvidos com a prática da canoagem em contexto esportivo, o que permite reconhecer a modalidade como parte possível das experiências corporais juvenis. A partir dessa constatação, torna-se pertinente discutir não apenas seus aspectos nutricionais ou competitivos, mas também suas possíveis contribuições para o desenvolvimento motor, sobretudo quando praticada de forma orientada e compatível com a idade.

Outro aspecto importante diz respeito ao ambiente aquático como elemento formativo da experiência motora. A água impõe condições distintas daquelas encontradas em modalidades praticadas em solo estável, pois altera a relação entre força, equilíbrio e deslocamento. O praticante precisa lidar com instabilidade, resistência, direção e segurança, o que exige atenção constante e maior consciência corporal. Essa condição amplia o valor educativo da canoagem, uma vez que a modalidade não apenas reproduz movimentos conhecidos, mas coloca crianças e adolescentes diante de desafios corporais menos habituais, capazes de mobilizar equilíbrio dinâmico, controle postural e tomada de decisão.

Assim, a canoagem pode ser analisada como uma modalidade de exigência motora complexa, por articular capacidades físicas e coordenativas em uma situação de instabilidade. Sua prática envolve resistência, força, coordenação global, ritmo, percepção espacial e adaptação ao ambiente. Essas características não devem ser tratadas de maneira isolada, pois atuam de forma integrada durante a execução do movimento. É justamente essa integração que torna a modalidade relevante para o desenvolvimento motor infantojuvenil, principalmente quando considerada como parte de uma proposta esportiva diversificada, segura e pedagogicamente orientada.

**Quadro 1 – Exigências motoras da canoagem e possíveis contribuições para o desenvolvimento infantojuvenil**

<b>Exigência presente na prática da canoagem</b>	<b>Relação com o desenvolvimento motor</b>	<b>Possíveis contribuições para crianças e adolescentes</b>	<b>Implicações para a Educação Física</b>
Equilíbrio em base instável	A embarcação exige ajustes corporais contínuos para que o praticante mantenha estabilidade durante o deslocamento em ambiente aquático.	Favorece o equilíbrio dinâmico, o controle postural e a capacidade de adaptação corporal diante de variações do ambiente.	Amplia o repertório motor para além das práticas realizadas em solo firme, permitindo trabalhar estabilidade e controle corporal em condições diferenciadas.
Coordenação entre membros superiores, tronco e postura	A remada depende da integração entre braços, tronco, posicionamento corporal, ritmo e controle da embarcação.	Estimula a coordenação global, a organização do movimento e a consciência sobre a participação de diferentes segmentos corporais em uma mesma ação.	Possibilita práticas pedagógicas que valorizem movimentos integrados, evitando o ensino restrito à repetição mecânica de gestos isolados.
Controle de força e direção	O praticante precisa dosar a força aplicada ao remo para deslocar, orientar e estabilizar a embarcação.	Desenvolve precisão motora, lateralidade, percepção espacial e capacidade de ajustar intensidade e direção do movimento.	Contribui para o ensino da qualidade do movimento, para a compreensão de que força, direção e controle devem atuar de modo articulado.
Ritmo e sincronização	A eficiência da remada depende da repetição coordenada, ritmada e ajustada ao deslocamento da embarcação.	Favorece atenção, concentração, regularidade motora e ajuste temporal das ações corporais.	Permite explorar pedagogicamente a relação entre tempo, movimento e eficiência motora, sobretudo em práticas que exigem continuidade e coordenação.
Adaptação ao ambiente aquático	A água impõe instabilidade, resistência e necessidade de atenção às condições externas.	Estimula segurança corporal, tomada de decisão, autonomia, autoconfiança e enfrentamento progressivo de desafios.	Valoriza a diversidade de experiências corporais e amplia o campo de atuação da Educação Física para ambientes não convencionais.
Vivência esportiva pouco convencional	A modalidade rompe com a predominância de esportes mais tradicionais no cotidiano escolar e comunitário.	Amplia oportunidades de descoberta corporal, motivação, interesse por novas práticas e contato com formas diferenciadas de movimento.	Incentiva a inclusão de modalidades alternativas na formação esportiva, desde que consideradas as condições de acesso, segurança e orientação profissional.

**Fonte:** adaptado de Gonçalves (2017), Gonçalves et al. (2012), Yabe (2020) e Silva et al. (2025).

As contribuições da canoagem precisam ser analisadas sem exageros, pois a literatura localizada ainda não permite afirmar todos os seus efeitos de modo definitivo. Silva e Costa Jr. (2011) mostram que a atividade física, na infância e na adolescência, pode favorecer dimensões físicas e psicossociais da saúde. A partir dessa compreensão, a canoagem pode ser interpretada como uma prática que articula movimento, atenção, segurança e adaptação ao ambiente.

No aspecto físico, a modalidade exige esforço contínuo, participação de membros superiores, controle do tronco e resistência durante o deslocamento. Gonçalves et al. (2012), ao estudarem adolescentes praticantes de canoagem, evidenciam que essa prática está inserida em uma rotina esportiva que demanda atenção às condições corporais e energéticas dos jovens. Essa constatação permite compreender a canoagem como uma atividade com exigências corporais relevantes para essa faixa etária.

A dimensão emocional aparece principalmente na relação entre desafio e segurança. Gonçalves (2017), ao discutir a canoagem na categoria infantil, permite observar que a modalidade envolve aprendizagem progressiva e adaptação técnica. No caso de crianças e adolescentes, essa progressão pode favorecer a percepção de competência, pois o praticante passa a reconhecer sua capacidade de controlar a embarcação e responder às exigências da prática.

A canoagem também envolve aspectos comportamentais, pois exige concentração, escuta das orientações, respeito às normas de segurança e cuidado com os equipamentos. Silva e Costa Jr. (2011) associam a atividade física à construção de hábitos e atitudes relacionados à saúde. Nessa perspectiva, a modalidade pode contribuir para disciplina, responsabilidade e autonomia, desde que realizada com acompanhamento adequado.

Apesar dessas possibilidades, a canoagem não é uma prática de fácil acesso. Gonçalves (2017) afirma que sua realização depende de organização técnica e estrutura específica. Diferente de esportes praticados em quadras ou campos, a modalidade requer ambiente aquático seguro, embarcação, remo, colete salva-vidas e orientação profissional.

Essa exigência estrutural ajuda a explicar sua menor presença em contextos escolares e comunitários. O estudo de Gonçalves et al. (2012), realizado com adolescentes praticantes de canoagem em centro náutico, mostra que a modalidade

existe como prática juvenil, mas em espaços específicos. Assim, sua baixa difusão não deve ser atribuída apenas ao interesse dos jovens, mas também às condições materiais necessárias para sua oferta.

A questão do acesso também envolve desigualdades sociais. Para que crianças e adolescentes pratiquem canoagem com segurança, são necessários projetos, clubes, profissionais capacitados e políticas de incentivo. A partir da discussão de Gonçalves (2017), é possível compreender que a modalidade depende de um contexto organizado, o que limita sua democratização em locais com menor infraestrutura esportiva.

As lacunas científicas vão de encontro a essa limitação. Gonçalves (2017) contribui para compreender aspectos da canoagem infantil, enquanto Gonçalves et al. (2012) apresentam dados sobre adolescentes praticantes. Contudo, ainda faltam pesquisas que investiguem a relação entre canoagem, coordenação motora, equilíbrio, controle postural e desenvolvimento motor infantojuvenil.

Também se observa que os estudos disponíveis analisam a canoagem por recortes específicos, como competição, alimentação ou caracterização da prática. Por isso, foi necessário dialogar com autores mais amplos da atividade física, como Silva e Costa Jr. (2011), para sustentar a discussão sobre saúde e desenvolvimento. Essa articulação é válida para a revisão bibliográfica, mas confirma que o tema ainda precisa de pesquisas mais direcionadas.

### **3 CONCLUSÃO**

A pesquisa teve como objetivo compreender os benefícios da prática da canoagem para o desenvolvimento motor e a coordenação de crianças e adolescentes entre 8 e 18 anos, a partir da análise da literatura científica. Diante do problema proposto, verificou-se que a canoagem pode contribuir para o desenvolvimento motor infantojuvenil por exigir do praticante uma organização corporal complexa, marcada pelo equilíbrio em base instável, pelo controle postural, pela coordenação entre membros superiores e tronco, pelo ajuste da força aplicada ao remo e pela adaptação constante ao ambiente aquático. A modalidade apresenta potencial para ampliar o repertório motor de crianças e adolescentes, por oferecer experiências corporais diferentes daquelas presentes em esportes mais tradicionais.

Os benefícios da canoagem favorecem dimensões físicas, emocionais e comportamentais, como resistência, concentração, disciplina, percepção de competência, responsabilidade e autonomia. Este esporte pode ser compreendida como uma prática esportiva formativa, desde que não seja conduzida sob uma lógica precoce de rendimento, cobrança excessiva ou especialização, mas como oportunidade de vivência corporal diversificada e de desenvolvimento global.

A resposta ao problema de pesquisa precisa ser apresentada com cautela. Embora a literatura indique possibilidades relevantes, ainda há escassez de estudos específicos sobre a relação entre canoagem, desenvolvimento motor e coordenação motora em crianças e adolescentes. A modalidade apresenta barreiras de acesso, pois depende de ambiente aquático seguro, equipamentos, profissionais capacitados e estrutura institucional. Conclui-se que a canoagem possui potencial para contribuir com o desenvolvimento motor e a coordenação do público infantojuvenil, mas esse potencial precisa ser mais investigado e depende de condições para que a prática seja ofertada de maneira segura, inclusiva e pedagogicamente orientada.

## REFERÊNCIAS

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, Francisco Lepkoski. **A competição na categoria infantil da canoagem velocidade**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

GONÇALVES, Nicolas Aguiar et al. Consumo alimentar de adolescentes praticantes de canoagem no Centro Náutico de São Vicente/SP. **Journal of Human Growth and Development**, v. 22, n. 1, p. 99-104, 2012.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 107-109, jul./ago. 1998.

MACHADO, Afonso Antônio. **Especialização esportiva precoce**. Disponível em: <https://www.estantevirtual.com.br/livro/especializacao-esportiva-precoce-0AF-4530-000-BK>. 2019. Acesso em: 29 de março 2026.

RIBEIRO DE BRITO, Carlos Afonso. **Especialização precoce no esporte**. São Luís: Universidade Federal do Maranhão, Curso de Educação Física, 2025. 20 f. Trabalho acadêmico (Especialização). Orientadora: Cinthya Walter.

SILVA, Ana Laura da; ALVES, Karen Cristine Rodrigues; SANTOS, Júlio César dos; FERNANDES, Marcela de Melo. Esportes coletivos e cultura corporal: impactos na aprendizagem e no desenvolvimento motor. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 7, p. 1–15, 2025. DOI: <https://doi.org/10.61164/rmm.v7i1.37841>. Acesso em: 29 de março 2026.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JR., Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia: Argumento**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50, jan./mar. 2011.

SILVA, Sebastião Lobo da; QUEIROZ, Tiago Teixeira de; SOUZA, Raquel Borges de; SANTOS, Givanildo de Oliveira; CAMPBELL, Carmen Silvia Grubert. Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e13710917980, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17980>. Acesso em: 29 de março 2026.

YABE, Izabela de Gracia. **Crescimento e desenvolvimento motor**. Curitiba: Biblioteca Virtual, 2020. Disponível em: <https://www.bvirtual.com.br/NossoAcervo/Publicacao/182649>. Acesso em: 29 de março 2026.