



Regae - Revista de Gestão e Avaliação
Educacional

E-ISSN: 2318-1338

revistaregae@gmail.com

Universidade Federal de Santa Maria
Brasil

Zagare, Thiago

AULA ADAPTADA DE STAND UP PADDLE COM GARRAFAS PET NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

Regae - Revista de Gestão e Avaliação Educacional, vol. 4, núm. 8, julio-diciembre, 2015,
pp. 79-95

Universidade Federal de Santa Maria
Ciudad de la Habana, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=471847065008>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

AULA ADAPTADA DE STAND UP PADDLE COM GARRAFAS PET NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Thiago Zagare

Escola Estadual Chiquinha Rodrigues, Brasil.

Resumo

Pelo presente trabalho procura-se mostrar como é possível adaptar as aulas de Educação Física aos esportes de aventura, no caso o stand up paddle. As aulas de educação física vêm se transformando aos poucos, pois os professores estão procurando se especializar e transformar suas aulas em algo mais atrativo e interessante a seus alunos, propondo novos conhecimentos. A prática do SUP é feita em um meio aquático, com uma prancha, um remo e um colete flutuante. O professor de educação física poderá levar esse esporte para seus alunos com algumas adaptações de todos os equipamentos, como a prancha de garrafa pet, o remo de cabo de vassoura ou varão de cortina com uma bolinha de tênis na ponta, que facilita o ensino do SUP. Sua prática também traz uma conscientização sobre o meio ambiente, que hoje está sendo cada vez mais destruído e poluído por dejetos que podem ser reaproveitados e reciclados, como as garrafas pet, que nesse trabalho foram transformadas em pranchas de stand up para as aulas de educação física na escola.

Palavras- chave: educação física, esporte de aventura, stand up paddle, ensino.

LECTURE ADAPTED FROM STAND UP PADDLE WITH PET BOTTLES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract

By this study we aimed to show how you can adapt the physical education classes to adventure sports, in case the stand up paddle. The physical education classes are turning slowly, because teachers are looking to specialize and transform their classes into something more attractive and interesting to their students, proposing new knowledge. The practice of SUP is done in a water environment, with a board, a paddle and a floating vest. The physical education teacher may take the sport to his students with some adaptations of all equipment, such as plastic bottle plank, the broom handle paddle or curtain rod with a tennis ball on the end, which facilitates the teaching of SUP. His practice also brings an awareness of the environment, which is now increasingly being destroyed and polluted by waste that can be reused and recycled, such as plastic bottles, which in this work were transformed into planks stand up for education class's physics in school.

Key-words: physical education, adventure sport, stand up paddle, teaching.

Introdução

Com o desenvolvimento do fenômeno stand up paddle - SUP - e a sua popularização em toda parte do mundo este trabalho, pensei como poderia trazer o SUP para meus alunos no período escolar.

Minha meta nesse trabalho foi aliar a Educação Física com a reciclagem. Mostrar que com criatividade podemos inovar em nosso trabalho, fazendo uso de materiais nunca antes pensados e com isso trazer um novo conceito para as aulas. Tenho como proposta incluir uma nova prática, centrada no uso de materiais reciclados, construindo com eles um novo conceito de esportes com reciclagem.

Deixar nossas aulas mais diferenciadas e modificá-las constantemente para que nossos alunos se sintam mais atraídos pela mesma e também pelos novos esportes que serão apresentados a eles. Vendo muitas pessoas praticando o stand up pensava por que não levar o esporte para dentro da escola? Assim, relacionando a reciclagem e o esporte, vi que poderia praticá-lo com êxito na escola.

O stand up paddle de garrafa pet não é só importante para trazer uma aula diferenciada para nossos alunos, mas também traz uma conscientização sobre o meio ambiente. O SUP é uma atividade completa, lúdica e que permite um contato com a natureza e atraindo adeptos de todas as idades. Usar uma prancha para praticar o stand up paddle não é mais privilégio de quem mora na praia ou quem tem dinheiro pra comprar uma.

Pelas informações relatadas neste estudo, os professores de Educação Física escolar poderão fazer com que todos percebam que a Educação Física possui um papel fundamental na aplicação das aulas de stand up paddle.

O stand up paddle é um esporte de resistência, originário da canoagem por remo por quilômetros, horas, de pé na prancha. Mesmo que seu percurso não seja tão longo assim, qualquer resistência será posta à prova (Luz, 2012).

O stand up paddle, Hoe He'e Nalu na língua havaiana, ou SUP como hoje é chamado pela maioria dos praticantes, constitui-se basicamente no ato de remar em pé sobre uma prancha (Floarter, 2013). O ato milenar da remada em pé, que acompanha a humanidade ao longo dos anos, encontrou no Hawaí sua vertente esportiva. A expressão stand up paddle, usada para identificar um dos esportes que mais crescem no mundo, traduzida ao pé da letra significa *remar em pé* e representa uma prática adotada ao longo de séculos por várias civilizações (Adere, 2013).

Originária do Havaí, a modalidade ganha cada vez mais adeptos no Brasil. É uma excelente opção de condicionamento físico, fortalece braços, pernas, abdômen, além de melhorar o equilíbrio e a concentração. Uma das vantagens dessa modalidade esportiva é sua grande versatilidade. Pode-se praticar o SUP em qualquer lagoa ou rio com águas calmas, realizar passeios ou travessias de longa distância, surfar desde marolinhas até grandes ondas e realizar manobras radicais (Rosa, 2011).

Para prática do stand up paddle na escola é necessário uma prancha e um remo específico, o grande problema para realizá-la é que precisa ter um meio líquido - piscina, lago ou praia - e os equipamentos, que são muito caros. Dessa maneira, pode-se fazer essa aula com algumas adaptações, realizando essa modalidade nas escolas com uma prancha confeccionada de garrafa pet e o remo com cano de PVC, inserindo assim a prática deste esporte nas escolas e até mesmo em outros lugares.

Hoje um dos problemas mais graves no mundo inteiro é a poluição, provocada pelo volume excessivo de lixo. O primeiro grande passo a ser dado para reduzir a quantidade de lixo está na mudança de atitudes da população, no dia a dia (Secco; Pereira, 2013).

E é fundamental que todos tenham consciência de que o lixo deve sempre ser colocado nas lixeiras! Se o lixo em si já é um problema, espalhado por ai, então, pode causar doenças, atrair animais, como ratos e baratas, entupir bueiros e até provocar enchentes. Além disso, alguns materiais demoram muito tempo para se decompor na natureza, como, por exemplo, o plástico, que pode demorar dezenas de anos (Secco; Pereira, 2013).

A garrafa PET já faz parte do cotidiano, uma vez que é utilizada para embalar praticamente todos os líquidos, de remédios a bebidas. Mas apesar de ser um produto 100% reciclável e de baixo custo de produção, a fabricação e o descarte inadequado faz com que a garrafa PET represente um perigo para o meio ambiente e para a saúde humana (Aires, 2010; 2013). O Brasil é o terceiro maior consumidor mundial de PET para produção de garrafas no mundo.

Pode-se citar, também, que no Brasil, nos últimos anos, a produção média diária de lixo aumentou de 0,5 para 1,2 kg por pessoa nas capitais, e o consumo de embalagens de alimentos cresceu mais de 100%. Quanto mais desenvolvido um país, maior a geração de resíduos sólidos, em especial de derivados de petróleo como plásticos, nylon e isopor, de difícil degradação natural. Os resíduos chegam facilmente à rede hidrográfica, levados por ventos e enxurradas ou lançados diretamente nela, e em seguida ao ambiente costeiro (Araújo; Costa, 2003). Este panorama faz com que a reciclagem de PET e outras matérias sejam uma alternativa a ser explorada para diminuir problemas no ambiente, causados por descarte inadequado e pelo acúmulo de resíduos não biodegradáveis (Teixeira, 2003).

Por fim, este trabalho teve como objetivo a confecção de uma prancha de stand up de material reciclável com garrafa pet na escola, especialmente na disciplina de Educação Física, com vistas a incentivar a modalidade para ser trabalhada de forma a despertar o interesse dos alunos e de seus docentes de educação física, junto com a matéria de Ciências Biológicas para conscientizar na prevenção do meio ambiente e a reciclagem.

História do stand up paddle

Segundo Floater (2013), o stand up paddle constitui-se no ato de remar em pé sobre uma prancha. O mais interessante é que essa forma aparentemente nova de remar não é tão nova assim. Há muito tempo que pescadores, povos ribeirinhos e marujos de diversas partes do mundo veem se utilizando dessa técnica para se deslocar com mais desenvoltura e até mesmo mais segurança em canais, rios, portos e entre barreiras de corais que até nos dias de hoje continuam sendo um transtorno para muitas embarcações.

Como toda forma de transporte criado pelo homem, registros confirmam que além do uso para transporte, remar em pé em uma pequena embarcação também já foi utilizado como forma de lazer e recreação no passado. Algumas provas disso são tribos indígenas, os Moches peruanos em seus *caballitos* e os antigos polinésios, sempre lembrados por suas façanhas e habilidade de remar em pé sobre as ondas (Floater, 2013).

Os registros mais expressivos da prática do SUP são de meados da década de 1940, no Havaí, mais especificamente na praia de Waikiki, berço do surf mundial. Paralelamente ao surf tradicional, que se rema deitado, alguns professores conhecidos como beachboys, remavam em pé sobre pranchas de madeira que na época eram enormes e pesadas. O mais conhecido e um dos mais talentosos da época foi John Zapotocky (Floater, 2013).

O stand up paddle é a modalidade de esporte que homens e mulheres, jovens e idosos podem praticar juntos, um esporte que requer pouquíssimo tempo e determinação para aprender, talvez por isso se veja tantos artistas famosos, que têm pouco tempo na vida pessoal, praticando. Nunca um esporte agregou tanta gente com perfis tão distintos, isso faz do SUP um pretexto para conhecer muita gente nova e fazer novas amizades dado o crescimento desenfreado que o esporte tem devido a estas facilidades (Ribeiro, 2012).

A novidade foi se espalhou pelo litoral brasileiro e novos pioneiros começaram a se aventurar e shapers passaram a pesquisar mais a fundo e a produzir pranchas de SUP. Um mercado começou a surgir e empresas passaram a investir em tecnologia e equipamentos voltados para o stand up paddle (Adere, 2013).

Stand up paddle no Brasil

No início dos anos 2000 o SUP começou a se tornar popular no arquipélago havaiano e chamou a atenção de alguns brasileiros nas ilhas, entre eles Vitor Marçal, um respeitado salva-vidas radicado em Oahu que, de férias no Brasil, foi provavelmente o primeiro brasileiro a remar em uma prancha feita para SUP (Adere, 2013).

Já Rosa (2011) relata que no início de 2007 Marcello Morrone, líder do *ranking* nacional de Windsurf e proprietário do clube Katanka, trouxe as primeiras pranchas de stand up paddle para Brasília.

Nos anos seguintes o SUP subiu a serra e chegou a lugares como Brasília, onde já é uma verdadeira febre, e também a Estados como Mato Grosso e Amazonas. E assim como acontece no resto do mundo, o SUP segue crescendo e conquistando novos adeptos a uma velocidade poucas vezes vista na história dos esportes (Adere, 2013).

Modalidades e os benefícios para a prática do SUP

Floater (2013) explica as modalidades mais praticadas com o stand up paddle sendo profissionais ou amadores são:

- SUP lazer: passeios entretenimento e diversão.
- SUP race: competições de corridas.
- SUP rafting: descida de corredeiras.
- SUP wave: Surfar ondas com o SUP.
- Down wind: remar a favor das ondas e vento.
- SUP maratona: competições de longa distância.
- SUP fish: pesca.
- SUP challenge: travessias de longa distância.

O SUP pode ser praticado a qualquer momento e em qualquer local, individualmente ou em grupo. É desafiador em condições extremas de onda e ao mesmo tempo muito acessível em águas lisas. Você pode praticar para relaxar, se exercitar ou desenvolver um

condicionamento físico de alto rendimento. É muito bom para melhorar a postura e o equilíbrio. E a sensação de liberdade e contato direto com a natureza é inigualável.

O stand up trás para os praticantes por esporte ou por lazer um grande benefício para o corpo e para mente. O sup recruta grandes grupos musculares, por todo o corpo, e a maior parte em isometria, para garantir a postura e o equilíbrio. O esporte tem um amplo limite de idade, pode ser feito por lazer, como atividade física e também para competir. A remada exige muita atenção, foco, concentração. É preciso estar atento ao momento, ao presente, o que proporciona férias momentâneas para a mente preocupada. Os contatos com a natureza e a sensação de liberdade são muito relaxantes (Luz, 2012).

Tipos de pranchas e remos de SUP

Os remos são, geralmente, construídos a partir de alumínio, plástico, fibra de carbono, kevlar, carbono, fibra de vidro ou de madeira com lâmina plana em uma extremidade na conexão com uma alça na outra extremidade (Malheiros, 2013).

Esse equipamento essencial é uma das maneiras mais práticas de se locomover em cima da água. Na canoa e no stand up ele é usado com apenas uma pá e um cabo, em diferentes tamanhos (Matero, 2011).

Quando a canoa havaiana se tornou esporte de competição, há aproximadamente 60 anos, o tamanho da pá do remo estava relacionada com a performance: acreditava-se que, quanto maior fosse a pá do remo, mais eficaz a sua remada – e, conseqüentemente, mais rápido você seria. Com a chegada dos taitianos às competições, esse conceito mudou. Percebeu-se que, com a pá menor e o maior número de remadas, obtinham-se melhores resultados (Matero, 2011).

O remo deve ser 15 centímetros maior do que o esportista. Já as pranchas podem ser feitas de plástico reforçado com vidro de construção, utilizando resina de epóxi ou poliéster, que são compatíveis com o poliestireno expandido de espuma utilizado no núcleo da prancha. E também possuem algumas placas de SUP que são feitas de construção de madeira ou até de materiais infláveis (Malheiros, 2013).

Figura 1 -
Quilhas para pranchas.



São, normalmente, na forma de uma barbatana, que se localiza no fundo da prancha, na rabeta. Serve para dar direção à prancha. Existem quatro tipos de montagem de quilhas: monoquilha, bi quilha, tri quilha e tetra quilha (Vicari et al, 2001).

Metodologia

Para atingir os objetivos propostos neste projeto, pretende-se ensinar uma nova modalidade de esporte que é feita em cima de uma prancha na água, o stand up paddle para fins educativos para futuros praticantes.

Produzido basicamente de garrafa pet e cola, a prancha de reciclados torna-se um trabalho simples e artesanal para incentivar a prática do esporte (Hoher, 2008). Este esporte ou modalidade pode ser adaptado para fins educativos, levando para todos os alunos uma experiência que poucos poderiam ter ou nunca teriam no período escolar, lembrando que todas as atividades são modificadas e tendo um objetivo para cada faixa etária que se encontra na escola.

Outro fator positivo é que a construção da prancha de stand up adaptada com garrafas de plástico a torna mais durável que as pranchas convencionais feitas de espuma, com um importante diferencial: preço, resistência aos impactos e cuidados técnicos, visando o tipo de usuário (Hoher, 2008).

Construção da prancha de stand up e seus acessórios

Para a confecção serão necessárias:

- 1) 55 garrafas pet 2l.
- 2) A garrafa precisa estar bem limpa e seca, sem umidade.
- 3) A garrafa precisa estar bem cheia como se fosse uma bóia. Para isto usa-se o gelo seco. É introduzido um pedaço de gelo seco com uma medida de ½ tampa da própria garrafa.
- 4) Serão utilizadas 25 garrafas pet inteira com tampas.
- 5) Com uma tesoura ou estilete cortar as extremidades superiores e inferiores das garrafas pet. Para isso, serão usadas 30 unidades de garrafas pet. A extremidade de cada garrafa será usada como conexão entre duas garrafas inteiras.
- 6) Lixar toda a garrafa e no contorno da parte de dentro dos encaixes para conexão. Retirar qualquer resíduo para ter aderência na colagem.
- 7) Colagem: usar cola de PUV 501, esta é cola altamente resistente. Aplicar em todo seu contorno, não pode haver frestas abertas em sua vedação, cuidar na centralização de ambas. Tempo de secagem estimado é de 12 horas.
- 8) Precisa-se de uma mesa, de modo que se encaixe dentro do padrão do desenho ou alguma superfície, que será o local para molde da prancha.
- 9) Colocar todas as fileiras conforme desenho e, em seguida, colocar os tubos, em cima assim já pode começar a colagem.
- 10) Para fixar a colagem serão necessários dois suportes de madeira, um em cada lado fixado com cordas envolvendo a prancha, para fazer uma pressão lateral e pesos em cima para prensar, com o intuito de contato com toda superfície das garrafas.
- 11) Pedacos de madeira parafusados com rodinhas flexíveis, presas com fita adesiva cinza, para fazê-la deslizar: quatro rodas pequenas e uma roda média.
- 12) Flutuador de espuma para piscina - macarrão.

13) Remo: um cabo de varão de ferro e uma bola de tênis colocado na parte de baixo para dar impulso à prancha.

14) Um colete de flutuação.

15) Acessórios, EVA para não escorregar e CD ou DVD para fabricação das quilhas.

Construção da prancha de stand up pelos alunos

Os materiais que seriam jogados no lixo são reaproveitados de maneira a diminuir a quantidade de resíduos nos depósitos de lixo. Além disso, as aulas de Educação Física mostram que podemos colaborar com o meio ambiente, realizando a fabricação da prancha de stand up paddle adaptada na escola com nossos alunos.

Aula sobre stand up paddle de garrafa pet

Num primeiro momento o professor passará o tema stand up paddle para os alunos, perguntando que sabem sobre esse esporte, se já viram ou conhecem alguém que pratica se já tiveram contato com a prancha.

Após perceber o que os alunos sabem sobre o tema, o professor poderá trazer novas forma de praticar o esporte. Ele poderá explicar, por exemplo, que é importante saber nadar, quais equipamentos são necessários para a prática SUP. Ao final o professor vai levar o grupo de alunos para confeccionar a prancha de stand up paddle de garrafa pets.

O professor escolherá um lugar tranquilo na escola ou na sala do grupo para realizar esta parte da atividade. Ele deverá pedir que os alunos retirassem os rótulos das garrafas e, em seguida, serão preparados os conectores recortando a ponta e o fundo da garrafa. Depois se deve lixar os conectores e a garrafa por inteira.

Figura 2 -

Retirando os rótulos das garrafas.



Os alunos vão recortar o fundo e a ponta de algumas garrafas para fazer os conectores, onde o conector será o meio da garrafa cortada.

Figura 3 -
Cortando as garrafas para fazer os conectores.



Os alunos devem raspar as garrafas e os conectores para dar mais aderência no momento da colagem.

Figura 4 -
Raspando as garrafas e os conectores.



Os alunos perceberão que as garrafas pet sem gelo seco vão ficar flexíveis ao apertar e ao se conectar aos adaptadores. Porém, quando colocamos o gelo seco nas garrafas os alunos percebem que ela ficou rígida e firme para ligar com os conectores e facilitar a subida na prancha de stand up paddle.

Figura 5 -
Diferença entre garrafa com gelo seco e sem.



Figura 6 -
Colocando gelo seco nas garrafas.



Em outro momento os alunos vão iniciar a colagem e dos conectores juntos com as garrafas, até formarem as fileiras de garrafas.

Figura 7 -
Colagem dos conectores e as garrafas.





Vamos colocar as fileiras de garrafas uma do lado da outro para dar início à colagem. Não podemos esquecer de estabilizar um corda.

Após os conectores estiverem secos na garrafa, os alunos usarão a cola para colarem a fileira de garrafas e o cano de PVC. Ela poderá ser amarrada para melhor fixação.

Isso irá depender da faixa etária do seu aluno. Quanto mais as crianças puderem participar com independência no processo de criação de suas pranchas, melhor.

Figura 8 -

Colando as colunas de garrafas e os canos de PVC.



Na ponta da prancha podemos colocar uma espuma flutuante de piscina para dar um melhor acabamento na prancha de up padlle de garrafa pet.

Figura 9 -
Colando a espuma na prancha.



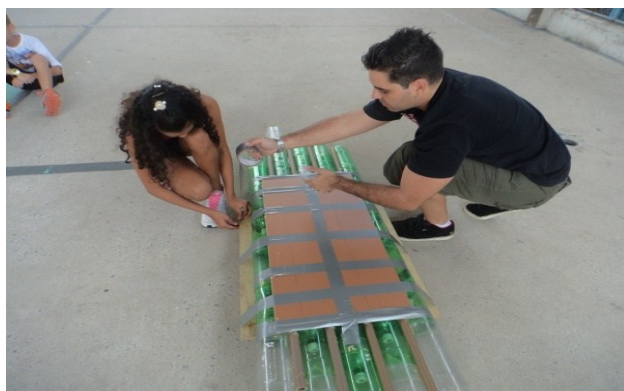
O professor irá recortar os suportes da prancha e fixar as rodas na madeira com auxílio de um martelo e pregos. Esta parte da confecção deverá ser feita por um adulto, pensando na segurança dos alunos.

Figura 10 -
Suportes para os pés.



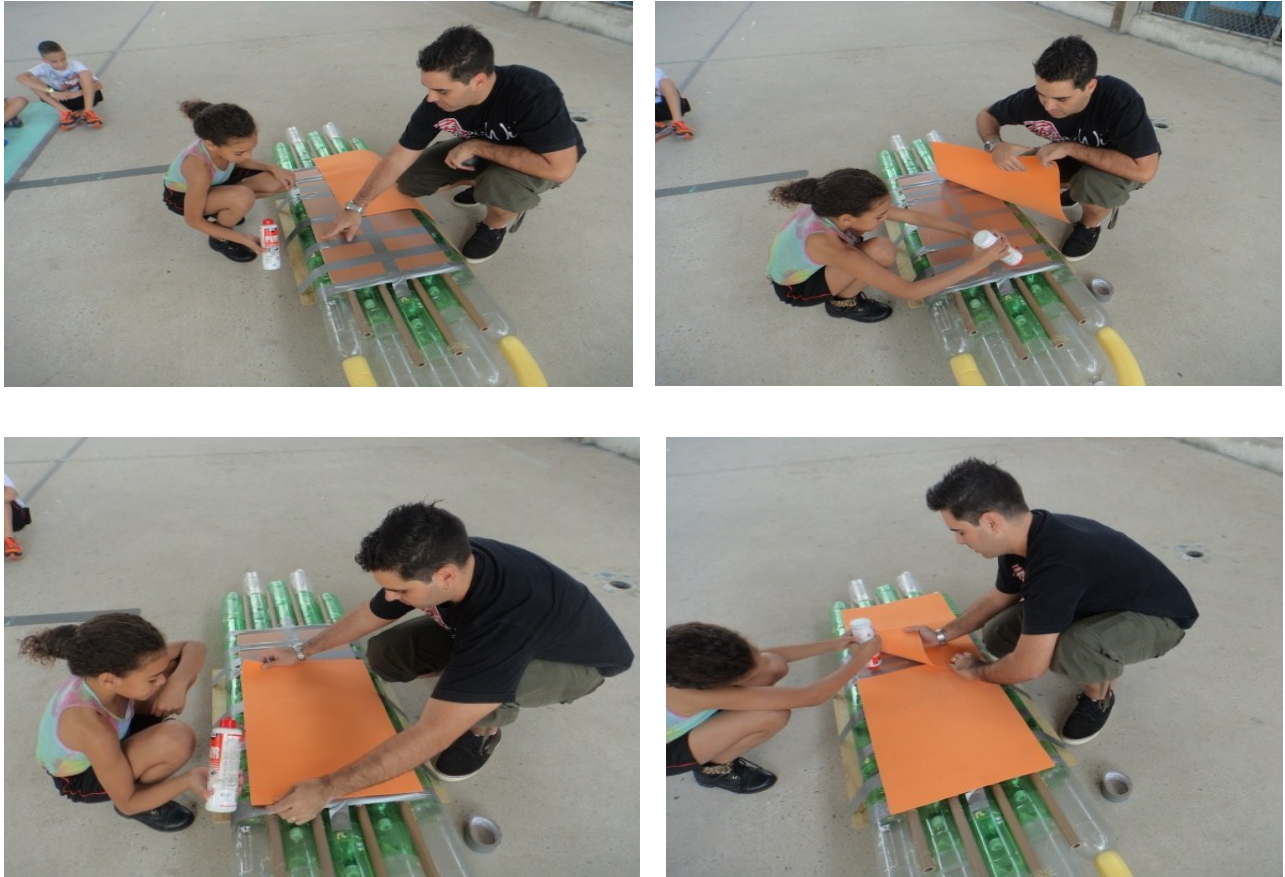
O professor pode trazer placa de madeira fina cortada para colocar em cima da prancha onde os alunos vão subir. Com auxílio dos alunos cola-se, com fita adesiva, a placa de madeira na prancha.

Figura 11 -
Suportes para os pés.



A cor do EVA poderá variar de acordo com o gosto dos alunos ou o que tiver na escola. Para fazer a colagem da prancha de SUP é importante que o combinado seja cumprido, para acontecer quando iniciarem a colagem.

Figura 12 -
EVA como um antiderrapante.



O professor iniciará a aula levando os alunos para prática do stand up paddle com a prancha adaptada na quadra. O professor poderá levar alguns acessórios para mostrar para os alunos: protetor solar, prancha de stand up paddle, leash e colete flutuado. Caso não seja possível, poderá trazer imagens destes elementos ou citá-los.

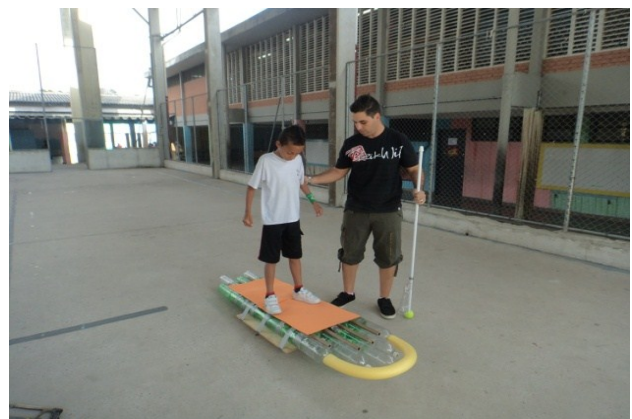
O professor irá ensinar alguns movimentos e explicar a importância do movimento correto para não ter problema no corpo, principalmente pernas, costas, braço e pescoço.

Figura 13 -
Como remar.



O professor vai ensinar a posição e posturas dos pés na prancha de stand up paddle para facilitar a prática.

Figura 14 -
Posicionamento.



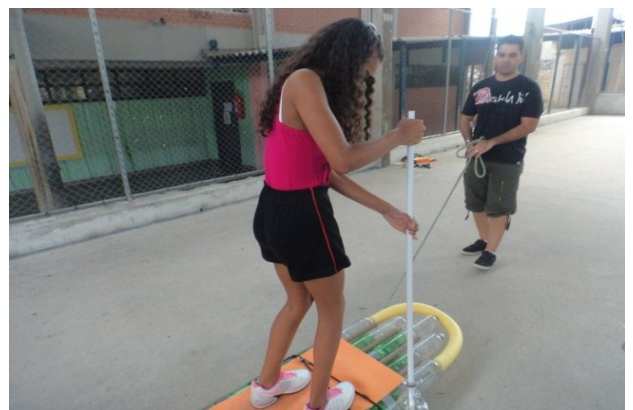
Os alunos irão subir nas pranchas de joelho ou em pé para se adaptar com a prancha e em seguida vamos dar início a rema: uma mão na parte superior do remo e a outra na parte inferior para dar as remadas. Lembrar que os pés ficam paralelos em cima da prancha para dar equilíbrio.

Figura 15 -
Remando em cima da prancha de stand up paddle.



O professor colocará uma corda, assim os alunos poderão auxiliar puxando com a corda para facilitar o movimento da prancha.

Figura 16 -
Puxador para auxiliar na direção da prancha de stand up paddle.



A forma ajoelhada também é muito praticada nas atividades de SUP e não poderia ficar sem passar para nossos alunos. De forma lúdica vamos acrescentar a remada ajoelhada para que nossos alunos desfrutem de mais uma forma de praticar do SUP.

Figura 17 -

Ajoelhados na prancha de stand up paddle.



Para que não haja tumulto para a realização da aula, é interessante pedir que os alunos realizem a proposta um por vez, garantindo que tenha um ou dois alunos. Os demais podem ficar observando o amigo que está realizando o movimento para que no final possamos fazer uma feedback.

Por fim, finalizamos mais uma aula de atividades de aventura na escola na área de educação física. Assim, levamos mais um conteúdo para que nossos alunos aprendessem e aumentassem seus conhecimentos.

Conclusão

O projeto de reutilizar produtos recicláveis para a fabricação da prancha de stand up paddle demonstra-se tecnicamente viável. Assim, podemos contribuir para minimizar a degradação ambiental, provocada pelos descartes inadequados das garrafas pet.

Uma forma para prevenir os descartes inadequados das garrafas pet é ensinar aos alunos a montagem das pranchas de stand up paddle recicláveis com as mesmas. Assim, pode-se introduzir nas aulas de educação física um novo esporte, que é muito interessante e pode fazer parte das mesmas como mais um componente curricular, incentivando os alunos com uma modalidade diferenciada.

Referências

ADERE. *Conheça a história do stand up paddle*. Disponível em <<http://www.clickfozdoiguacu.com.br/foz-iguacu-noticias/conheca-a-historia-do-stand-up-paddle>>. Acesso em 11 fev. 2014.

AIRES, Luiz. *Garrafas pet: da produção ao descarte*. Disponível em <<http://www.ecycle.com.br/component/content/article/57-plastico/231-reciclagem-garrafas-pet.html>>. Acesso em 15 fev. 2014.

- FLOATER, Ivan. *A história do stand up paddle*. Florianópolis: Confederação Brasileira de Stand UP Paddle, 2013.
- HOHER, Fábio. *Projeto prancha feita com garrafa pet*. Porto Alegre, 2008. (Mimeo).
- LUZ, Loraine. *Praia Báril*. Revista Báril Produtos Imobiliários, Porto Alegre, v. 2, n. 3, 2012.
- MALHEIROS, Camila. *Ku Hoe He'e Nalu: do Hawaii para o mundo*. Disponível em <<http://4c-2013-02.bligo.com.br/ku-hoe-he-e-nalu-do-hawaii-para-o-mundo>>. Acesso em 11 mar. 2014.
- MATERO, Alessandro. *Coluna do amendoim: a importância do remo certo*. Disponível em <<http://gooutside.com.br/520-coluna-do-amendoim-a-importancia-do-remo-certo>>. Acesso em 17 mar. 2014.
- RIBEIRO, Lucio. *Stand up paddle - SUP: prancha e remo, um esporte que não para de crescer*. Disponível em <<http://www.rgsurf.com.br/2012/07/stand-up-paddle-sup-prancha-e-remo-um.html>>. Acesso em 11 mar. 2013.
- ROSA, Rachel. Stand up paddle. *Revista Iate*, São Paulo, n. 48, 2011, p. 52-55.
- ENGEL, Patrícia Secco; SCANBIN, Denise Pereira. *Almanaque jovem do ecocidadão*. São Paulo: Governo do Estado de São Paulo, 2013.
- TEIXEIRA, Murilo; MARQUES, Maria Telma Malheiro. *Pet: perspectivas de reciclagem para a preservação ambiental sustentável*. Rio de Janeiro: Trabalhos Feitos, 2003.
- VICARI Cleverson; SANSON, Gustavo Luiz, SILVA, Marlis Lima. *Free surf international*. Curitiba: TCC On-Line, 2001.

Thiago Zagare é professor na Escola Estadual Chiquinha Rodrigues.
Endereço: Rua Jose Correia lima, 212 casa 21 - 05143320 - São Paulo - SP - Brasil.
E-mail: thiagozagare@ig.com.br.

Recebido em 15 de fevereiro de 2015.
Aceito em 27 de março de 2015.