UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

ROBSON DAYVID DA SILVA DANTAS

MÉTODO DE ENSINO DO SLACKLINE PARA O PÚBLICO ADULTO JOVEM EM FASE DE INICIAÇÃO AO ESPORTE

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2017

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

NÚBLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

ROBSON DAYVID DA SILVA DANTAS

MÉTODO DE ENSINO DO SLACKLINE PARA O PÚBLICO ADULTO JOVEM EM FASE DE INICIAÇÃO AO ESPORTE

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Adriano Bento Santos
Coorientador: Dr. Wilson Viana de C. Melo

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2017

Catalogação na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE – Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB-4/977

D192m Dantas, Robson Dayvid da Silva.
Método de ensino do *Slackline* para o público adulto jovem em fase de iniciação ao esporte. / Robson Dayvid da Silva Dantas.- Vitória de Santo Antão, 2017.
23 folhas: Il. fig.

Orientador: Adriano Bento Santos
Coorientador: Wilson Viana de Castro Melo
TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco. CAV, Bacharelado em Educação Física, 2017.

1. *Slackline*. 2.Esportes de aventura. 3. Desenvolvimento motorI. I. Santos, Adriano Bento (Orientador). Il. Melo, Wilson Viana de Castro (Coorientador). II. Título.

796 CDD (23.ed.) **BIBCAV/UFPE-203/2017**

ROBSON DAYVID DA SILVA DANTAS

MÉTODO DE ENSINO DO SLACKLINE PARA O PÚBLICO ADULTO JOVEM EM FASE DE INICIAÇÃO AO ESPORTE

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 01 / 12 / 2017.

BANCA EXAMINADORA

_____
Prof. Dr. Adriano Bento Santos (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

_____
Prof. Dr. Wilson Viana de Castro Melo (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

_____
Prof. Gerffeson Willian Martins (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Aos meus avós João Avelino Dantas (In Memorian), José Inácio da Silva Filho (In Memorian), Maria Regina da Silva e Maria Fernandes Dantas.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida e por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades. Aos meus familiares, de forma especial aos meus pais Manoel Dantas e Valdenice Regina por todo apoio, amor e incentivo que sempre me deram. Não poderia deixar de agradecer a minha namorada Ana Luiza Lacerda por todo companheirismo e apoio ao longo dessa jornada, e aos meus amigos que estiveram ao meu lado e que me ajudaram a chegar até aqui. Ao meu orientador e amigo Adriano Bento, pelo empenho dedicado a elaboração deste trabalho. A todos os mestres que tanto contribuíram para a minha formação. A Universidade Federal de Pernambuco, mais especificadamente ao Centro Acadêmico de Vitória, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior. A todos que participaram direta ou indiretamente da minha formação, vocês fazem parte desta conquista.

RESUMO

O *Slackline* é um dos esportes de aventura que vem se popularizando bastante nos últimos anos, e tem como objetivo principal a busca pelo equilíbrio sobre uma fita. Entretanto, a literatura ainda é escassa em relação a protocolos de ensino e treino do *Slackline.* Assim, nosso estudo buscou desenvolver um método de ensino do *Slackline* e ofertar um guia básico com informações primordiais acerca desse esporte. Foi desenvolvido um método de ensino para o público adulto jovem em fase de iniciação ao esporte, além de propor atividades e tarefas a serem desenvolvidas que permita o praticante avançar gradativamente de nível. O método desenvolvido baseou-se nas fases do desenvolvimento motor respeitando as necessidades do público adulto jovem. Ao final de toda pesquisa foi realizado um teste piloto e a partir dele foram feitas alterações necessárias, chegando assim, nessa proposta de método de ensino do *Slackline* para o público adulto jovem, descrevendo as atividades e tarefas propostas e permitindo que o indivíduo avance de nível gradativamente.

Palavras-chave: *Slackline*. Esportes de Aventura. Método de Ensino. Desenvolvimento Motor.

ABSTRACT

Slackline is one of the adventure sports that has become very popular in recent years, and its main objective is the search for balance on a tape. However, the literature is still scarce in relation to Slackline teaching and training protocols. Thus, our study sought to develop a method of teaching Slackline and offer a basic guide with information about this sport. A teaching method was developed for the young adult audience in the beginning of the sport, besides proposing activities and tasks to be developed that allows the practitioner to progress gradually of level. The developed method was based on the motor development phases respecting the needs of the young adult audience. At the end of all the research, a pilot test was carried out and from there, necessary changes were made, arriving at this proposal of Slackline teaching method for the young adult audience, describing the proposed activities and tasks and allowing the individual to progress to a level gradually.

Keywords: Slackline. Adventure Sports. Teaching method. Motor development.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 09

2 OBJETIVOS 11

2.1 OBJETIVO GERAL 11

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 11

3 METODOLOGIA 12

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO 13

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS 20

REFERÊNCIAS 21

ANEXOS 23

1 INTRODUÇÃO

Os esportes de aventura são uma nova tendência esportiva, essas práticas vêm ganhando muitos adeptos a cada ano, incentivados pela mídia, amigos ou até mesmo pelos professores de Educação física. Dentre os esportes de aventura, um vem se popularizando muito nas últimas décadas, esse é o *Slackline*, um esporte moderno em que as pessoas têm que equilibrar-se numa fita. O objetivo principal é buscar a harmonia entre corpo e mente e manter-se equilibrado na fita. O esporte teve sua origem nos anos 80 no parque de *Yosemite Valley*, localizado na Califórnia, local muito frequentado por escaladores que se reuniam para a prática da escalada (CÁSSARO, 2011) onde passavam semanas acampando para buscar novas vias na montanha e quando o clima não favorecia a escalada, eles esticavam as fitas de seus equipamentos e exercitavam-se tentando se equilibrar sobre elas (CÁSSARO, 2011). Sua chegada ao Brasil ocorreu em 1995, em visita de escaladores estrangeiros. No entanto, o esporte só ganhou força cerca de 10 anos depois, com a prática do Highline na Pedra da Gávea, localizada no Rio de Janeiro. (VIEIRA, 2012).

O *Slackline* é uma atividade em que os participantes tencionam uma fita tubular entre dois apoios e os mesmos tentam se deslocar sobre ela, (KELLER *et al*., 2012). No início era praticado como uma atividade recreativa, mas com o passar dos anos e com o aprimoramento das técnicas os indivíduos passaram a desenvolver manobras estáticas e em seguida as manobras dinâmicas. Com a grande popularização e desenvolvimento das técnicas, foram surgindo algumas modalidades provenientes do *Slackline*, as principais são: o *Trickline*, o *Waterline*, o *Longline*, o *Highline* (GIBBON, 2012). Independente da modalidade, para a prática do *slackline*, são necessárias diversas habilidades, destacando-se o equilíbrio e a resistência *(*MAHAFFEY*,* 2009*).*

A prática regular do *slackline* pode promover diversos benefícios ao indivíduo, dentre eles melhora de capacidades essenciais ao longo de todo o ciclo de vida humano. Esses benefícios começam com o início da prática do slackline e com o desafio de se equilibrar na fita (SANTOS, 2013). No estudo de Scharli *et al.* (2013) analisou-se o equilíbrio em crianças e jovens adultos praticantes de *Slackline* e verificou-se que o grupo das crianças tiverem um menor desempenho em relação ao

tempo de permanência sobre a fita, provavelmente por terem um controle postural inferior em relação ao grupo adulto. Num outro estudo de Scharli *et al.* (2013) foi analisado o impacto de um treino de slackline (12 sessões, sendo 3 sessões por semana) sobre as capacidades físicas (equilíbrio, flexibilidade e força) em crianças de 9 e 10 anos de idade, onde os resultados mostraram que a prática regular do *Slackline* promoveu a melhoria da flexibilidade, do equilíbrio dinâmico, do equilíbrio estático e também da força de membros inferiores. Contribuindo com isso, no estudo de Machado (2015) foi avaliado o equilíbrio de seis indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 30 anos (com experiência de pelo menos 3 meses com *slackline*). Os resultados mostraram que os praticantes de *slackline* tiveram um melhor nível de equilíbrio estático e dinâmico quando comparados com o grupo controle.

Com isso, a prática do *slackline* ao longo da trajetória de vida do indivíduo parece ser uma importante estratégia para favorecer o desenvolvimento das capacidades físicas e do sistema de controle postural como um todo (SCHARLI *et al*., 2013). Entretanto, a literatura ainda é escassa em relação a protocolos de ensino e treino do *Slackline*. Pois ainda não há um método ideal para o ensino ou protocolo de treinamento desse esporte. A maioria dos estudos existentes não deixam claro o protocolo adotado ou qual método foi utilizado para avançar de nível ou até mesmo quais seriam as melhores atividades a serem desenvolvidas para ensinar o *Slackline* ao longo da trajetória de vida do indivíduo. Diante disso, a proposta desse estudo é desenvolver um método de ensino do *Slackline* para o público Adulto Jovem em fase de iniciação ao esporte.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Desenvolver um método de ensino do *Slackline* para o público adulto jovem em fase de iniciação ao esporte.

2.2 Objetivos Específicos:

- Organizar um programa de ensino com níveis progressivos e com dificuldades crescentes;
- Construir um método de ensino levando em consideração a fase de desenvolvimento cognitivo e motor do indivíduo.

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma busca na literatura para identificar estudos, livros e publicações que tratassem de métodos de ensino do *Slackline* para as diversas faixas etárias. A pesquisa foi utilizada nas bases de dados disponíveis no U.S. National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MedLine), Google Acadêmico e livros que tratassem do tema proposto. Para a pesquisa foram utilizadas as palavras chaves Slackline, Desenvolvimento Motor, Aprendizagem Motora.

Foram analisadas informações acerca da montagem do implemento, tração utilizada, altura ideal e melhor tipo de material para indivíduos em fase de iniciação. Além disso, tentamos identificar estudos que descrevessem os possíveis níveis e como os indivíduos eram submetidos a uma tarefa mais complexa, com o objetivo de aumentar o nível.

A partir da análise da literatura, foi desenvolvida uma nova proposta de método ensino do *Slackline* para o público adulto jovem, com base no desenvolvimento cognitivo e motor do indivíduo nessa faixa etária. Para construção desse método de ensino, foram utilizados como base principal as teorias de Gallahue; Ozmun; Goodway. (2013).

Após a construção de um programa inicial foram feitos alguns testes como piloto, a fim de aprimorar o método. De acordo com os testes realizados foi possível fazer adaptações necessárias acerca do tempo de duração de atividade, tempo de repouso, aquecimento e volta a calma, além de definir os melhores exercícios e atividades a serem propostas para o aluno.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise da literatura observamos que ainda é bastante escasso o número de estudos que se propõem a desenvolver métodos de ensino e treino do *Slackline*. Alguns trabalhos foram desenvolvidos nos últimos anos com objetivo de comprovar os benefícios do *Slackline*, porém, os protocolos de ensino e de treino existentes não fazem nenhum tipo de controle de atividades e evolução dos níveis dos praticantes (BARTHOLO, 2010), (SANTOS, 2013), (MACHADO, 2015), (SILVA; POLI; PEREIRA 2013). Bartholo, (2010) buscou introduzir o *Slackline* nas aulas de Educação Física escolar e, em seu estudo, evidenciou-se a importância de apresentar vídeos demonstrativos que mostrassem como esse esporte é praticado, previamente à vivência prática da modalidade. Entretanto esta prática não foi descrita, apenas foram citadas algumas atividades de forma superficial. No estudo de Santos, (2013) foi proposto analisar o impacto de um programa de treino de Slackline sobre as capacidades físicas (flexibilidade, equilíbrio e força) em crianças de 9 e 10 anos de idade. O autor descreveu como foi feita a montagem do equipamento; em seguida relatou que o programa era composto por 12 sessões, sendo 3 sessões semanais, não especificando quais exercícios seriam realizados, pois não havia um planejamento prévio das atividades.

Em adição, outra pesquisa realizada por pesquisadores do estado de São Paulo, verificou como se aprende a manter o equilíbrio no *slackline*, e quais as informações são necessárias no início da prática para facilitar o processo ensino aprendizagem. Foram escolhidos dois grupos, um deles formado por professores de Educação Física de uma rede de ensino local e O outro grupo foi formado por pesquisadores do Grupo de Estudos em Esportes de Aventura Escolar (GEEDAE) da Universidade Nove de Julho. O estudo não determinou a quantidade de participantes em cada grupo, e tinha como principal objetivo criar uma metodologia de ensino a partir da própria vivência. Os pesquisadores ressaltaram a importância da vivência prática e da conversação sobre do tema, o que, segundo eles facilitaria o aprendizado (SILVA; POLI; PEREIRA, 2013).

A literatura ainda não apresenta um modelo ideal para uma metodologia de ensino ou protocolo de treinamento desse esporte. Os estudos existentes não deixam claro o protocolo adotado ou qual método é utilizado para avançar de nível ou até mesmo quais seriam as melhores atividades a serem desenvolvidas para

ensinar o *Slackline.* Diante disso, apresentamos abaixo uma nova proposta de método de ensino do *slackline* para o público adulto jovem em fase de iniciação ao esporte (Tabela 1).

Nenhum dos estudos especificou a altura do *Slackline,* mesmo sendo um fator determinante na realização das tarefas, assim como a tração a que a fita foi ancorada. Assim, propomos que a ancoragem seja feita entre dois pontos fixos com distância entre eles de 5 metros e a fita esteja a uma altura de 30 cm, inicialmente, utilizando o protetor da fita e também que seja feito um backup da catraca, para uma maior segurança em relação ao equipamento. Como forma de padronizar a tração e deixar todos os indivíduos em equidade de acordo com a estabilidade da fita, foi adotado um método para estabelecer a tração, a fita deve ser tracionada pela catraca e o indivíduo colocado no meio da fita (com ajuda do pesquisador) e a distância entre a fita e o solo deve ser de 25 a 30 cm.

Propomos utilizar um *Slackline* de natureza estática, o que facilita o aprendizado por serem indivíduos em fase de iniciação. Além disso, nos primeiros níveis é de grande importância o auxilio do pesquisador, para passar segurança ao indivíduo. Devem ser dadas dicas de posicionamento de pés, mãos e tronco, informações que propiciam ao indivíduo uma maior facilidade para a execução da prática. Os pés devem ser posicionados um a frente do outro colocando o calcanhar e o hálux sobre a fita, elevar os braços ao lado realizando o movimento de abdução, flexionar os joelhos e olhar para um ponto fixo. Os níveis são progressivos e tem sua dificuldade aumentada a medida em que o indivíduo vai realizando a tarefa proposta de forma satisfatória.

Um teste piloto foi realizado e a partir dele, pudemos definir variáveis como aquecimento, tempo de atividade, tempo de intervalo e volta a calma. O programa foi dividido em três momentos principais, Aquecimento, Treino Principal e Volta à Calma. Propomos que o aquecimento seja dinâmico e não específico, e que não seja realizado em cima do implemento, que tenha duração de 3 minutos. Após o aquecimento o indivíduo deve entrar no período de descanso por 3 minutos, para em seguida ser iniciado o treino principal. O treino principal foi divido em quatro momentos, cada um com duração de 4 minutos de atividade, ou seja, o cronometro é acionado a partir do momento em que o indivíduo estiver em cima do *Slackline.* Após o momento 1 do treino principal o indivíduo terá um minuto de intervalo e em

seguida, é iniciado o momento 2, o mesmo acontece com o momento 3 e momento 4. Ao fim do treino principal, o indivíduo terá 3 minutos de intervalo e em seguida deve ser realizada atividade de volta a calma, com alongamentos.

Tabela 1. Método de ensino do Slackline organizado em níveis progressivos.

NÍVEL	OBJETIVO	COMO AVALIAR	METODOLOGIA
1	Subir na fita e manter-se equilibrado sobre uma das pernas.	O pesquisador avaliará se o indivíduo consegue subir na fita sem apoio e manter-se equilibrado por no mínimo 3 segundos. Para atingir o objetivo do nível, o participante deve repetir essa atividade por três vezes, no mesmo dia.	De início, serão mostradas ao indivíduo as possíveis técnicas (Flexionar os joelhos, olhar para um ponto fixo, elevar os braços fazendo o movimento de abdução, colocar os pés um a frente do outro colocando o calcanhar e o hálux sobre a fita) que podem ajudar no equilíbrio. Nesta fase o pesquisador precisa estar sempre por perto com o braço erguido para que o indivíduo possa sentir confiança suficiente para tentar equilibrar-se sozinho posteriormente.
2	Conseguir se equilibrar sobre ambas as pernas (uma perna por vez).	O pesquisador, com uso do cronometro, irá verificar se o indivíduo consegue permanecer equilibrado sobre a fita por no mínimo 3 segundos em cada perna, realizando assim três passos em equilíbrio no mesmo dia.	Como o indivíduo já se encontra em um nível mais avançado em relação ao nível 1 o indivíduo já sabe subir no implemento sozinho. O indivíduo será aconselhado a utilizar as técnicas descritas anteriormente e deve permanecer por no mínimo 3 segundos equilibrado sobre cada perna, repetindo tal procedimento duas vezes. O pesquisador vai estar próximo ao indivíduo para passar segurança e ser um apoio em caso de necessidade.
3	Realizar seis passos equilibrados na fita.	O pesquisador, com uso do cronometro, irá verificar se o indivíduo consegue realizar seis passos sobre a fita, equilibrando-se por no mínimo 3 segundos em cada perna e a cada passo. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar essa atividade três vezes no mesmo dia.	Como nos outros níveis ele será aconselhado a utilizar técnicas como, flexionar os joelhos, olhar em um ponto fixo, colocar o calcanhar e o hálux sobre a fita. O indivíduo será informado toda vez que o mesmo atingir o tempo de três segundos equilibrado. No entanto, ele será orientado a só executar a próxima passada assim que se sentir devidamente equilibrado.
4	Realizar a travessia completa da fita.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa (equilibrada) em cima da fita. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar essa atividade três vezes no mesmo dia.	O indivíduo será orientado a realizar a travessia completa em cima da fita. Ele será orientado a buscar o equilíbrio a cada passada, e só realizar o próximo passo, caso se sinta seguro e equilibrado.

5	Realizar a travessia completa da fita e realizar três passos para trás.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa (equilibrada) em cima da fita, em seguida, o mesmo deve permanecer equilibrado sobre a fita por no mínimo 3 segundos em cada perna, realizando assim três passos para trás em equilíbrio. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar toda atividade três vezes no mesmo dia.	Deve ser adotada toda metodologia do nível anterior. Após a travessia, o indivíduo será informado toda vez atingir o tempo de três segundos equilibrado em cada perna. No entanto, ele será orientado a só executar a próxima passada assim que se sentir devidamente equilibrado. O pesquisador deve estar próximo ao indivíduo para passar segurança e ser um apoio em caso de necessidade.
6	Realizar a travessia completa da fita e realizar seis passos para trás.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa (equilibrada) em cima da fita, em seguida, o mesmo deve permanecer equilibrado sobre a fita por no mínimo 3 segundos em cada perna, realizando assim seis passos para trás em equilíbrio. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar toda atividade três vezes no mesmo dia.	Deve ser adotada toda metodologia do nível anterior.
7	Realizar a travessia completa da fita de frente e em seguida realizar a travessia completa de costas.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa (equilibrada) em cima da fita de frente, em seguida, o mesmo deve realizar a travessia completa da fita de costas. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar toda atividade duas vezes no mesmo dia.	Durante toda a atividade, o pesquisador fará recomendações técnicas (já mencionadas na metodologia dos níveis anteriores) que possam ajudar o indivíduo para que o mesmo consiga executar com êxito tal tarefa.
8	Realizar a travessia completa da fita em seguida, realizar um giro de 180º se manter equilibrado e realizar 3 passos.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa para frente (em equilíbrio) em cima da fita, em seguida, o mesmo deve realizar um giro de 180° e realizar três passos para frente em equilíbrio. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar toda atividade duas vezes no mesmo dia.	Deve ser adotada toda metodologia do nível anterior. Além disso, o indivíduo será orientado a realizar um giro completo (180º) em torno do eixo do próprio corpo, e em seguida deve realizar 3 passos em equilíbrio.

9	Realizar a travessia completa da fita em seguida, realizar um giro de 180º se manter equilibrado e realizar 6 passos.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa para frente (em equilíbrio) em cima da fita, em seguida, o mesmo deve realizar um giro de 360° e realizar seis passos para frente em equilíbrio. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar toda atividade duas vezes no mesmo dia.	Deve ser adotada toda metodologia do nível 7. Além disso, o indivíduo será orientado a realizar um giro completo (180º) em torno do eixo do próprio corpo, e em seguida deve realizar 6 passos em equilíbrio.
10	Realizar a travessia completa da fita em seguida, realizar um giro de 180º se manter equilibrado e retornar ao ponto de partida.	O pesquisador irá avaliar se o indivíduo consegue realizar a travessia completa para frente (em equilíbrio) em cima da fita, em seguida, o mesmo deve realizar um giro de 180° e retornar ao ponto de partida. Para atingir o objetivo do nível, o participante deverá realizar toda atividade duas vezes no mesmo dia.	Deve ser adotada toda metodologia do nível 7. Além disso, o indivíduo será orientado a realizar um giro completo (180º) em torno do eixo do próprio corpo, e em seguida deve retornar em equilíbrio ao ponto de partida.

OBS: Em todos os níveis, o indivíduo só será considerado "Apto" para avançar de nível, quando ele conseguir realizar as tarefas de forma satisfatória e sem se apoiar no pesquisador.

Cada nível foi pensado para este público respeitando o desenvolvimento motor do indivíduo. Os níveis são progressivos e em cada nível existe uma tarefa proposta, onde para avançar de nível o indivíduo deve realizar a tarefa proposta de forma satisfatória por 3 vezes. O método foi construído de acordo com o teste piloto que foi realizado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Slackline é uma prática que vem crescendo bastante e se mostrou uma ferramenta satisfatória para promover benefícios, sejam eles sociais ou físicos. No entanto, há carência de métodos de ensino dessa modalidade para as diversas fases de desenvolvimento do indivíduo. Com base nisso foi apresentada aqui um método de ensino levando em consideração o desenvolvimento motor do indivíduo adulto jovem, que permita ser iniciado nesse esporte e desenvolver as capacidades motoras do indivíduo.

REFERÊNCIAS

BARTHOLO, Tiago Lisboa. **Esportes Radicais: praticando a Slackline.** Rio de Janeiro – RJ. Col. de Aplicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2010. Disponível em: http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=24047 Acesso em: 02 de setembro de 2017.

CÁSSARO, Elizandro Ricardo. **Atividades de aventura:** Aproximações preliminares na rede municipal de ensino de Maringá. Monografia (UEL), Londrina, 2011. Disponível em: http://www.uel.br/cef/demh/especializacao/doc/monografias/Elizandro_Ricardo.pdf Acesso em: 02 de outubro de 2017.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor, bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 7ed. Tradução: Denise Regina de Sales. AMGH Editora Ltda. 2013.

GIBBON. **O slackline é para todos.** Gibbon slacklines: a história da maior marca de slackline do mundo. Disponível em: https://gibbonbrasil.com.br/ Acesso em: 03 de setembro de 2017.

Granzoto, Joelson dos Santos. Slackline: uma abordagem sistematizada sobre o esporte. **FACIDER Revista Científica, Colider, nº 09**, 2015. Disponível em: http://sei-cesucol.edu.br/revista/index.php/facider/article/view/144/179 Acesso em: 20 de setembro de 2917.

KELLER, Martin, et al. Improved postural control after slackline training is accompanied by reduced H-reflexes**. Scand J Med Sci Sports 2011 & 2011 John Wiley & Sons 2012: 22: 471–477.** Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21385217 Acesso em: 13 de agosto de 2017.

MACHADO, Rafael Cesar Coelho. **Análise de equilíbrio em indivíduos praticantes da modalidade slackline**. 2015. 22p. Grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Brasília, 2015. Disponível em: http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/7514/1/21230140.pdf Acesso em: 23 de outubro de 2017.

MAHAFFEY, Benjamin. The physiological effects of slacklining on balance and core strength. Manuscript (Degree of Exercise and Sports Science – Physical Education Teaching). University of Wisconsin - La Crosse. College of Science and Health Exercise and Sports Science. Disponível em: https://minds.wisconsin.edu/handle/1793/37462 Acesso em: 04 de novembro de 2017.

PEREIRA, Dimitri Wuo; MASCHIÃO, João Marcelo. Primeiros passos no slackline. In: **Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 17, n. 169, 2012. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd169/primeiros-passos-no-slackline.htm Acesso em: 13 de agosto de 2017.

SANTOS, Ricardo da Silva Gomes dos. **Flexibilidade, força e equilíbrio: impacto de um programa com slackline em crianças de 9 e 10 anos**. 2013, 49p. Curso de Educação Física da Unijuí – Campus Santa Rosa. Santa Rosa, RS 2013. Disponível em: http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/2019 Acesso em: 12 de julho de 2017.

SCHARLI, Andrea Melanie, et al. Balancing on a slackline: 8-year-olds vs. Adults. **Frontiers in Psychology. April 2013 | Volume 4 | Article 208**. 2013. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3631705/ Acesso em: 35 de junho de 2017.

SILVA, Almir Aguiar dos Santos; POLI, Jonas de Jesus Carvalho; PEREIRA, Dimitri Wuo**. Iniciação ao slackline: uma proposta de ensino**. Grupo de Estudos de Esporte de Aventura Escolar Universidade Nove de Julho – São Paulo. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd184/iniciacao-ao-slackline-uma-proposta.htm Acesso em: 25 de julho de 2017.

VIEIRA, Piti. A arte de viver na corda bamba. **R. Status**, 08 out. 2012. Disponível em: http://www.revistastatus.com.br/2012/10/08/a-arte-de-viver-na-corda-bamba/ Acesso em: 14 de setembro de 2017.

ANEXOS

FICHA DE TREINO

NOME -	IDADE: ANO	DATA: - - .				
F.C REPOUSO - BPM						
P.A REPOUSO - x mmHg						
AQUECIMENTO						
DESCRIÇÃO -	F.C PÓS AQUECIMENTO: B					
NÍVEL INICIADO:						
TREINO PRINCIPAL	**ATIVIDADE**	FC PÓS ATIVIDAD	**DESCANSO**	FC PÓS DESCANSO		
MOMENTO 1 -	4 MINUTOS	BPM	1 MINUTO	BPM		
MOMENTO 2 -	4 MINUTOS	BPM	1 MINUTO	BPM		
MOMENTO 3 -	4 MINUTOS	BPM	1 MINUTO	BPM		
MOMENTO 4 -	4 MINUTOS	BPM	1 MINUTO	BPM		
DESCRIÇÃO -						
NÍVEL ATINGIDO - NÍVEL:	DIFICULDADES E OBSERVAÇÕES DO PESQUISADOR			FEEDBACK DO AVALIADO		
NÍVEL INICIADO - NÍVEL:						
NÍVEL DA PRÓXIMA SESSÃO - NÍVEL:						
VOLTA A CALMA						
F.C PÓS VOLTA A CALMA: BPM						
P.A PÓS VOLTA A CALMA: x mmHg						