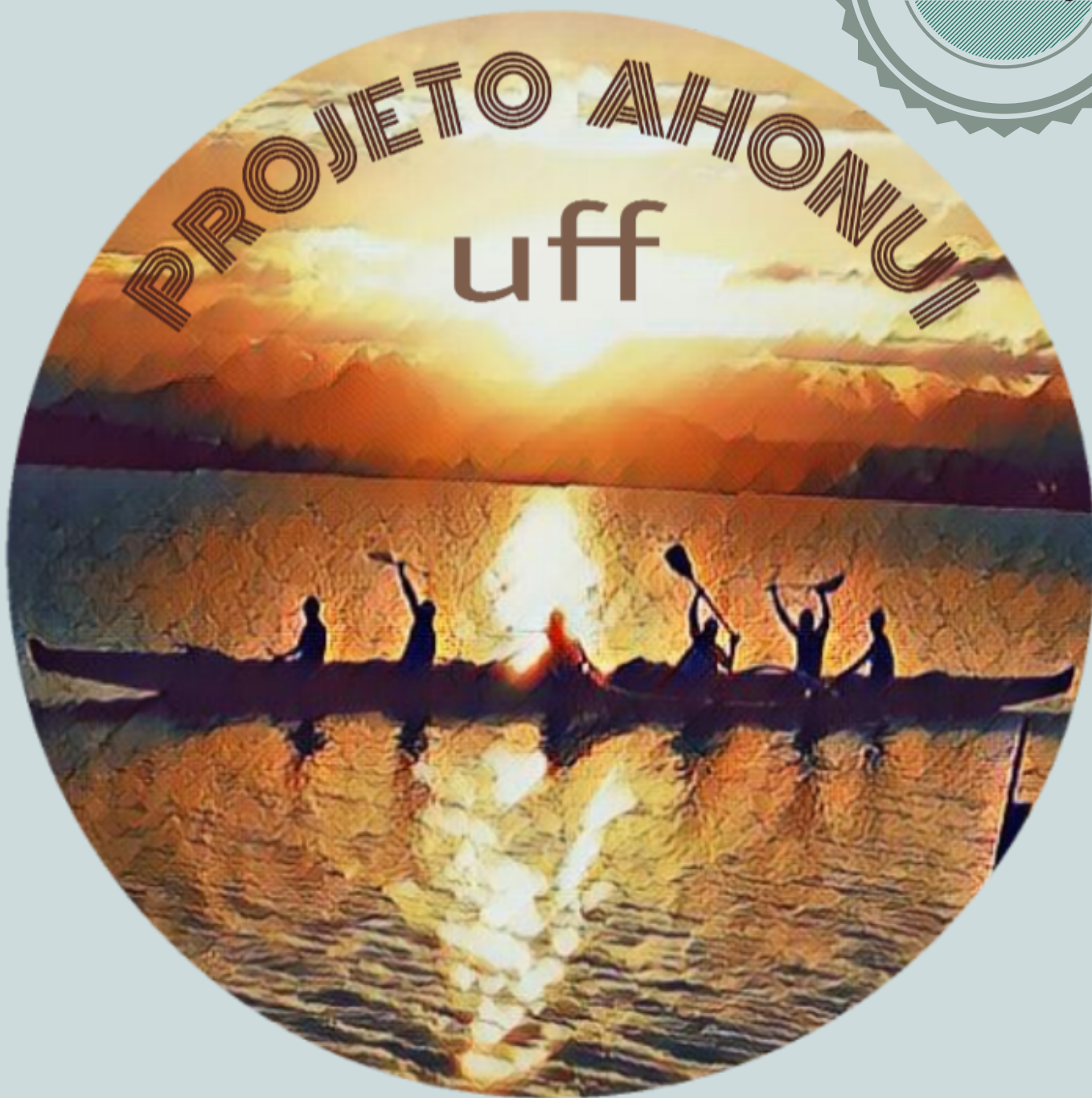


Edição
Julho/2023

PROJETO AHONUI uff



**AHONUI: CULTIVANDO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL
COM A CANOA POLINÉSIA**

Dados técnicos

AUTORES

Ana Lucia Oliveira Moraes (1)
 Cinara Costa de Oliveira (3)
 Daniel Arruda Nascimento (2)
 Débora Henrique Salvador Pereira dos Santos (3)
 Karine da Silva Verdoorn (3)

(1) Clube Crispy Koa VA'A
 (2) Universidade Federal Fluminense (UFF)
 (3) Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

INFO DA EDIÇÃO

Ficha catalográfica SDC/BMAC

N244 Nascimento, Daniel Arruda

Ahonui : cultivando a saúde física e mental com a canoa polinésia / Daniel Arruda Nascimento, Ana Lucia Oliveira Moraes, Cinara Costa de Oliveira, Débora Henrique Salvador Pereira dos Santos, Karine da Silva Verdoorn, Macaé, RJ, 2023.

14p. : il., color.

ISBN: 978-65-00-74156-8

Publicação produto da extensão universitária Ahonui_UFF em parceria com a UFRJ e o Clube Crispy Koa VA'A.

1. Canoa polinésia. 2. Projeto de extensão. 3. Cidade Universitária de Macaé. I. Universidade Federal Fluminense. Instituto de Ciências da Sociedade. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. III. Clube Crispy Koa VA'A. IV. Título.

CDD 796

Elaborada por Tathiane Amaral Marques – CRB7/7014

AHONUI

Extensão universitária Ahonui_UFF em parceria com a UFRJ e o Clube Crispy Koa VA'A, oferece a prática da canoagem para acadêmicos da Cidade Universitária de Macaé.

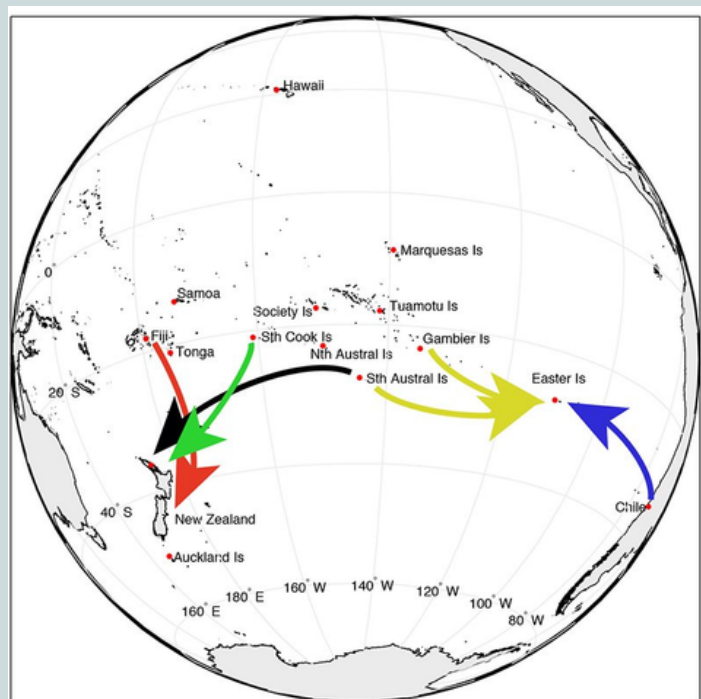
 @projeto_ahonui



HISTÓRIA DO VA'A

A canoa polinésia, ou havaiana, pertence a uma cultura milenar oriunda do conjunto de ilhas no sul do Oceano Pacífico, de formação vulcânica e coralina, de população indígena, que recebeu o nome grego de Polinésia, hoje colonizadas pelos Estados Unidos, França, Nova Zelândia e Chile. Usadas inicialmente para o deslocamento e para o transporte de produtos entre as ilhas, as canoas polinésias permitiram a migração de povos e um fluxo contínuo de culturas e influências.





[HTTPS://WWW.AUSTRALIANGEOGRAPHIC.COM.AU/TRAVEL/2023/05/IN-THE-FOOTSTEPS-OF-ANTARCTIC-PIONEERS/](https://www.australiangeographic.com.au/travel/2023/05/in-the-footsteps-of-antarctic-pioneers/)

A identificação de períodos e rotas de navegação ancestrais foi possível através de descobertas arqueológicas e a reconstrução de padrões históricos de ventos e condições de pressão a nível do mar.

Desprovidos de outros recursos tecnológicos para navegação, os exploradores polinésios guiavam-se pelas estrelas e aves migratórias.




AS EMBARCAÇÕES TÊM COMUMENTE TRÊS PARTES: O CASCO PRINCIPAL, UM FLUTUADOR/ESTABILIZADOR LATERAL (A AMA) E OS SUPORTES/BRAÇOS (IAKOS) QUE LIGAM AS DUAS PRIMEIRAS ESTRUTURAS.

*A AMA PODE SER SUBSTITUÍDA POR UM SEGUNDO CASCO FORMANDO UM CATAMARÃ. ALGUMAS CANOAS PODEM SER ADAPTADAS COM MASTRO E VELA.

Os modelos das canoas foram sendo adaptados de acordo com as diversas culturas (em razão das necessidades, das experimentações de materiais, além das características dos mares locais).



Benefícios da prática da canoagem polinésia

-  **Oportunidade de prática de esporte** - a canoagem polinésia foi bastante difundida nos últimos anos. No Brasil é regulamentada pela Comissão Brasileira de VA'A - CBVAA desde 2007.
-  **Melhora do condicionamento físico** - o movimento da remada trabalha a capacidade cardiorrespiratória, mobilidade articular e força muscular – principalmente de membros superiores e tronco, mas de membros inferiores também.
-  **Experiência sensorial diferenciada** - é uma atividade que requer interação direta com a natureza e possibilita a visualização da paisagem que nos cerca de outros ângulos. Ao mesmo tempo que é um exercício desafiador, é uma atividade de entretenimento, que proporciona sensação de satisfação e relaxamento.



Benefícios da prática da canoagem polinésia

♥ **Melhora das relações sociais** - *a prática de atividade coletiva, além de ser uma oportunidade de conhecer novas pessoas, demanda cooperação, trabalho em equipe e gera autoconhecimento.*

♥ **Prática de uma atividade ancestral** - *temos uma afinidade inata pela natureza, devido ao estilo de vida de nossos ancestrais. Os estímulos multissensoriais que o ambiente ao ar livre proporciona, aliados a liberação de fatores anti-inflamatórios pela musculatura em exercício, alivia a fadiga mental e restaura processos cognitivos.*



Saudação

que representa um estado de espírito e estilo de vida

A de **Ahonui** - representa paciência, persistência e perseverança em conquistar algo.
Termo que deu nome ao projeto.

L de **Lokahi** - representa o valor do trabalho em equipe, colaboração e cooperação. Realizamos mais quando agimos em união e harmonia.

O de **'Olu 'Olu** - representa concordância que se expressa em afabilidade, contentamento.

H de **Ha`aha`a** - expressa humildade, ter consciência das próprias limitações, não sentir-se superior aos demais.

A de **Akahai** - modéstia e gentileza, que se expressa na ternura.



SOBRE A CIDADE

.....

A cidade de Macaé tem a sua origem associada às suas águas salgadas e doces. Do ponto de vista dos portugueses, por ser uma cidade atlântica, ela se notabilizou primeiro pelos seus mares e pelas suas ilhas. Do ponto de vista da terra firme, os povos Goytacá e Guarulho habitavam as margens dos rios São Mateus, Itabapoana e Paraíba do Sul, sendo conhecidos como exímios nadadores. O rio que nasce na serra friburguense e dá nome à cidade, relevante pela sua extensão e pelo volume das suas águas, tem mais de oitenta por cento de sua bacia hidrográfica no município. A poucos quilômetros da sua foz, está a Lagoa de Imboassica, adornada pelas suas densas margens, pelos bichos que lá fazem morada e pelo horizonte da serra, onde se destacam a esfinge deitada do Morro São João e o corcovado do Pico do Frade. Ponto turístico da cidade,



a Lagoa de Imboassica é intensamente frequentada por esportistas náuticos e banhistas.

SOBRE A LAGOA DE IMBOASSICA

A Lagoa de Imboassica é um cartão postal de Macaé, localizada na planície costeira da Região Norte Fluminense, entre as cidades de Macaé e Rio das Ostras. Geologicamente, a lagoa foi formada devido ao represamento do rio Imboassica por um extenso cordão litorâneo arenoso, que por sua vez se originou dos processos marinhos litorâneos, através da ação das ondas que levaram à acumulação de sedimentos provenientes da plataforma continental. Isso ocorreu em consonância com a elevação pós-glacial do nível do mar. A Lagoa de Imboassica se originou com águas doces e levemente salobras. É considerada área de atração turística e lazer para a região, sendo famosa pelo seu lindo pôr do sol e perfeita para relaxar e apreciar a natureza.



PRESERVAR É PRECISO

Lagoas costeiras são ecossistemas de alta produtividade primária (isto é, assimilação de energia pela fotossíntese e formação de matéria orgânica por plantas, algas e algumas bactérias) e servem de habitat para diversas espécies de plantas e animais. São também importante fonte de alimento, refúgio e local de reprodução para aves migratórias.

A eutrofização artificial se refere ao aumento excessivo da produção primária como resultado do fornecimento exagerado de nutrientes (em especial Nitrogênio e Fósforo) a partir de efluentes domésticos e industriais. Esse processo é um sério tipo de poluição que prejudica a flora e fauna do ecossistema.

Nesse processo de eutrofização artificial, o regime ecológico é alterado: algas de pequeno tamanho e fácil predação por espécies animais são substituídas por fitoplâncton e cianobactérias (que os animais não consomem), há maior produção de toxinas, a água perde transparência, a concentração de oxigênio na água diminui, aumenta a mortalidade de peixes e a biodiversidade do ecossistema diminui.



COMO PRESERVAR?

Na Lagoa de Imboassica, a eutrofização artificial está relacionada à urbanização regional e provocou grande acúmulo de nutrientes externos nas últimas décadas. Para que possamos continuar desfrutando da beleza e benefícios da lagoa é necessário que adotemos uma interação mais consciente e sustentável a longo prazo.

Biólogos do Instituto de Sustentabilidade e Biodiversidade da UFRJ, que avaliaram os processos e as características dos regimes ecológicos da Lagoa de Imboassica, apontam algumas ações necessárias para a sua preservação:

- **Cessar o aporte de efluentes domésticos e industriais** sem o devido tratamento;
- Manter o **monitoramento dos indicadores** do processo de eutrofização artificial;
- Realizar o **manejo de macrófitas aquáticas** para remover o excesso de nutrientes já depositados na lagoa;
- **Preservar a vegetação natural** remanescente e recompor a vegetação original;
- **Limitar a expansão urbano-industrial;**
- Utilizar a abertura do canal extravasor da lagoa apenas em **caráter emergencial.**

CANOAGEM E SAÚDE

A busca pela saúde, além do cuidado com o corpo biológico e social do ser humano, envolve também sua relação sustentável com o ambiente natural, ecossistema do qual fazemos parte. A canoagem, por ser uma atividade física de contato direto com a natureza, sensibiliza os praticantes para questões ambientais.

Nesse sentido e de acordo com os benefícios da prática desse esporte citados anteriormente, o Projeto Ahonui estimula a prática da canoagem polinésia como forma de promover a saúde integral (bem estar físico, mental, social e ambiental) de estudantes universitários, servidores técnicos e professores da cidade e da região.



SOBRE O PROJETO

O Projeto Ahonui: cultivando a saúde física e mental com a canoa polinésia, coordenado pelos educadores Daniel Arruda Nascimento (UFF) e Karine da Silva Verdoorn (UFRJ), em parceria com Crispiane Barcelos Ribeiro e Ana Lucia Oliveira Moraes, ambas do clube Crispy Koa Va'a, tem como objetivo unir extensão universitária, prática esportiva, promoção da saúde, fruição das belezas naturais da cidade e ancestralidade, oferecendo a prática da canoagem polinésia para a comunidade acadêmica da Cidade Universitária de Macaé. Idealizado em 2019 e impactado pela pandemia de 2020, o projeto realiza desde março de 2021 suas atividades sempre duas vezes por semana na Lagoa de Imboassica, com uma avaliação altamente positiva pelos participantes.



Referências

DI LIEGRO, C. M.; SCHIERA, G.; PROIA, P.; DI LIEGRO, I. Physical Activity and Brain Health. *Genes (Basel)*. 2019, 17; 10(9):720.

ESTEVES, F. A. (Org.) *Ecologia das lagoas costeiras do Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba e do Município de Macaé (RJ)*. Núcleo de Pesquisas Ecológicas de Macaé (NUPEM/UFRJ). Macaé: Esteves, F. A. Ed., 1998.

FARIAS, R. N. *De campo a cidade: urbanização e eutrofização artificial de um ecossistema aquático costeiro (Lagoa Imboassica, RJ)*, 2018. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais e Conservação - NUPEM - UFRJ.

GLASWELL, V. F.; BROWN D. K.; WOOD, C.; SANDERCOCK, G. R.; BARTON, J. L. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med*. 2013, 3; 2(1):3.

HONG KONG PADDLE CLUB et al. *Introduction to Hawaiian Outrigger Canoeing*, 2005. Disponível em <https://outriggersantacruz.org/wp-content/uploads/2015/04/IntroHawaiianOutrigger.pdf>. Acesso em 20/02/2019.

JOHNS D. D.; IRWIN G. J.; SUNG Y. K. *An early sophisticated east Polynesian voyaging canoe discovered on New Zealand's coast*. PNAS 2014, 111 (41) 14728-14733. Disponível em <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1408491111>. Acesso em 04/07/2023.

PEDERSEN, B. K.; FEBBRAIO, M. A. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol*. 2012, 3; 8(8):457-65.

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE. *Proex divulga projeto de extensão Ahonui: cultivando a saúde física e mental com a canoa polinésia*. Disponível em <https://www.uff.br/?q=proex-divulga-projeto-de-extensao-ahonui-cultivando-saude-fisica-e-mental-com-canoa-polinesia>. Acesso em 19/08/2021.

