

XV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA

VIDA ATIVA AO AR LIVRE: PERSPECTIVAS DOS ESPORTES DE AVENTURA

¹Raissa Cordeiro da Silva, ²Raylane de Medeiros Sousa, ³Ana Thaissa Mesquita Ferro,
⁴José Machado Linhares

¹Discente de Educação Física-Bacharelado da UVA, Sobral/CE, craissa011@gmail.com; ²Discente de Educação Física-Bacharelado da UVA, Sobral/CE; ³Discente de Graduação em Educação Física da UVA, Sobral/CE; ⁴Docente do Curso de Educação Física da UVA, Sobral/CE

“Entre os inúmeros modelos de exercício e atividade física, podemos destacar atualmente, as práticas corporais relacionadas às atividades de aventura as quais se ampliam mundialmente entre pessoas de diferentes faixas etárias e classes sociais como alternativa para a promoção da saúde” como cita Silva, Cruz e Molina (2021). Os esportes de aventura são atividades físicas realizadas em ambientes naturais que oferecem benefícios para a promoção da saúde, entendendo como o bem estar físico, mental e social, e contato com a natureza; e eles podem ser divididos de acordo com o ambiente de prática em terrestres, aéreos e aquáticos. Santos (2018) cita que “geralmente as pessoas praticam [...] com o intuito de vivenciar uma experiência recompensadora que lhe permita vivenciar diferentes sentimentos incluindo o entusiasmo, superação dos medos, desafios e obstáculos”. Esse resumo tem o objetivo de apresentar alguns esportes de aventura e identificar os benefícios dos esportes de aventura. Alguns exemplos dos esportes na natureza, conhecidos também como esportes de aventura, no meio terrestre são: escalada, trekking e mountain bike, no meio aéreo são: parapente, asa delta e paraquedismo, e no meio aquático são: rafting, surf e stand up paddle. A Liga Acadêmica dos Esportes de Aventura-LAEA oferece atividades como: rapel, slackline, corrida de orientação, trilha interpretativa, rope climb, entre outros. Trabalham com vários tipos de pessoas e cada um com sua individualidade. Alguns benefícios da corrida de orientação é a concentração, orientação de mapa, condicionamento físico, redução de estresse, desenvolvimento estratégico, e trabalho em equipe, quando é trabalhado em grupos. O rapel consegue trabalhar a força muscular, resistência cardiovascular, coordenação motora e condicionamento cardiorrespiratório. O slackline trabalha o equilíbrio, consciência corporal, propriocepção e o fortalecimento do core. A trilha interpretativa trabalha a educação ambiental, estimulando a adoção de práticas mais sustentáveis, o respeito pelos seres vivos e promove a conexão do público com a natureza através de informações sobre a flora, fauna e ecossistemas locais. No geral, os esportes de aventura por oferecer um espaço de caráter experiencial e desafiador, colaboram para a reconstrução de sentidos, a superação de limites e o fortalecimento da autonomia emocional dos sujeitos. Elementos como a autoestima, auto superação, autoconhecimento, autonomia, e elementos ligados às qualidades físicas, como ganho de força e tônus muscular foram evidenciados durante os esportes vivenciados; os desafios propostos pelas práticas na natureza contribuíram sobremaneira para o desenvolvimento de qualidades físicas e psicológicas.

Palavras-chave: Esportes de aventura; Natureza; Atividade física.

Agradecimentos: Ao PBPB pela bolsa de Extensão