

NOME:

TURMA:

Matutino
 Vespertino

ROTEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

8º ANO • ENSINO FUNDAMENTAL • 4º PERÍODO

Esportes de aventura na natureza

A vida é feita, entre outras coisas, de aventuras e emoções. Os esportes de aventura na natureza são um ótimo exemplo de experiências novas e diferenciadas.

Esportes por si só já são bem interessantes e gratificantes, esportes de aventura podem ser ainda mais fabulosos.

Existem diversos tipos de esportes de aventura para todos os gostos e, certamente, haverá um que vai agradar você.

Esportes de aventura na natureza – definição

Os esportes de aventura na natureza são definidos como aqueles que envolvem um nível muito maior de riscos físicos, que podem estar relacionados à velocidade, a altura ou a outros elementos. É justamente por causa desses riscos que os esportes de aventura são bem mais emocionantes que os comuns, como basquete, corrida, entre outros.

Além disso, eles exigem muito mais do corpo e do emocional do indivíduo. Muitas das vezes, esses esportes envolvem situações extremas em termos físicos e/ou emocionais. Essa modalidade de esporte estimula fortemente a produção de certos tipos de hormônios, como serotonina e endorfina.

Não é qualquer pessoa, em certo sentido, que pode praticar o esporte de aventura. Devido ao alto grau de exigência física e mental, demanda-se um elevado grau de preparo, a fim de que se possa dar conta de toda a atividade.

Os esportes de aventura devem ser praticados ao ar livre, a céu aberto. Há, basicamente, duas categorias diferentes de esportes de aventura: esportes de aventura na natureza e esportes radicais urbanos.

Os esportes de aventura na natureza são, como o próprio nome diz, executados em ambientes naturais, na natureza, e sob a influência de intempéries naturais, como sol, chuva e vento. Os esportes radicais urbanos são praticados nos ambientes urbanos ou em lugares fechados.

Quando um esporte é realizado na natureza, isso incrementa com alguns elementos, posto que, além de saber lidar com certos acessórios, há toda a influência natural em termos de percurso, condições climáticas, entre outros. Tudo isso conta no grau de dificuldade e exigência.

Todas essas condições ambientais influenciam nos riscos, o que, por sua vez, aumenta o grau de adrenalina sentida nas práticas esportivas.

História dos esportes de aventura na natureza

A história dos esportes radicais e de aventura remonta há muito tempo. É claro que alguns dos esportes existiam antes de se tornarem um esporte em si e foram se moldando para se encaixar como prática esportiva. Outros foram derivados de certas práticas e se tornaram uma coisa nova.

Os esportes radicais e de aventura surgiram nesta era contemporânea. Com a modernização da sociedade, o homem ficou mais concentrado nas cidades, preso a atividades ligadas às tecnologias e áreas urbanas.

O homem foi ficando distante da natureza e das atividades a ela relacionadas. Esse contato com o natural ficou super reduzido, distante. Ficamos, por vezes, presos a atividades rotineiras, monótonas, desprovidas de intensidade e emoção.

Chegou o momento, então, que o homem resolveu fazer uma espécie de volta às origens, retomando um contato maior com a natureza. Isso se mostrou importante para uma reflexão maior e mais profunda sobre o convívio social e a vida em sociedade.

Ter um contato maior com a natureza passou a ser visto como uma necessidade, já que tais atitudes teriam efeitos extremamente benéficos em termos pessoais (físicos e mentais) e sociais. Pessoas de várias idades os praticam, principalmente as que estão na faixa entre 18 e 30 anos.

A partir da segunda metade do século XX, os esportes de aventura foram ganhando espaço. Mas foi principalmente a partir da década de 1980 que eles tomaram uma forma mais sólida e cresceram vertiginosamente, popularizando-se.

Eles são encarados como um verdadeiro contraponto ao mundo do trabalho, sobretudo o urbano. Eles são mais do que um lazer: são uma espécie de válvula de escape tão necessária a essa realidade moderna. É aos poucos que os praticantes de cada modalidade se juntam, se organizam e criam toda uma estrutura para a prática esportiva, oficializando a existência do esporte.

Tipos de esportes de aventura na natureza

Os esportes de aventura no ambiente natural devem ser feitos *in loco*, de acordo com as características deles. Abaixo, a lista de esportes de aventura que podem ser feitos na natureza.

1. Trekking

O *trekking* nada mais é que uma caminhada realizada em trilhas naturais, curtas ou longas, em terrenos íngremes ou planos. Assim, ele é uma modalidade que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e em todos os níveis de condicionamento físico. Os estilos de *trekking* mais populares são:

- *Trekking* de um dia – caminhada de curta duração (até 10 km);
- *Trekking* de longa distância – o objetivo aqui é a travessia entre dois pontos. Muitas vezes, é necessário realizar pernoites ao longo do trajeto;
- *Trekking* de velocidade – considerado uma competição. O objetivo é chegar a determinados pontos no menor tempo possível;
- *Trekking* de regularidade – voltado à competição, em que o objetivo é manter-se no percurso dentro de um tempo definido.

2. Canyonismo

O canyonismo é a “descida de cursos d’água usualmente em *canyons*, sem embarcação, com transposição de obstáculos aquáticos, horizontais ou verticais.” Nessa descida, o participante transpõe cachoeiras, saltos, tobogãs e outros obstáculos naturais utilizando diversas técnicas de exploração – como *rappel*, flutuação, mergulho e saltos. O canyonismo consiste em seguir o percurso traçado por um curso d’água no interior de um *canyon*, desde seu início até o seu fim, o que pode incluir, ou não, descidas de cachoeiras.

Quanto mais conhecimento, menores os riscos.

A emoção e a adrenalina são as maiores atrações para os praticantes que se apaixonam pela exploração de *canyons*.

Ao contrário do que alguns pensam, o canyonismo ou canyoning é um desporto extremamente seguro, que utiliza equipamentos de alta tecnologia e desempenho.

3. Rafting

Um dos mais populares e praticados, o *rafting* é um esporte de aventura bastante emocionante.

É um esporte de aventura na natureza que consiste em descer as corredeiras do rio em um bote inflável.

Embora não seja uma modalidade que exija alto nível de condicionamento, o *rafting* demanda equilíbrio, concentração e força nos braços para manter-se firme dentro do bote.

Dessa forma, quanto mais tranquilo o percurso, mais força é necessária para mover o bote.

O grau de dificuldade do *rafting* segue a Escala Internacional de Dificuldade dos Rios:

- Classe I – Fácil – em águas rápidas, com poucas obstruções;
- Classe II – Iniciante – corredeiras diretas com manobras ocasionais;
- Classe III – Intermediário – corredeiras com ondas moderadas e irregulares;
- Classe IV – Avançado – corredeiras intensas em águas turbulentas;
- Classe V – Especialista – corredeiras extremamente longas e com muita obstrução;
- Classe VI – Extremo – nível de dificuldade extremo e muita imprevisibilidade. Trechos classificados nesta classe devem ser evitados.

4. Arvorismo

O arvorismo é uma modalidade de esporte na natureza que pode ser praticado por qualquer pessoa em busca de uma aventura menos radical e um pouco mais tranquila.

No arvorismo, o indivíduo caminha por plataformas colocadas no alto das árvores com o auxílio de cabos e cordas e, ao fim, a descida é realizada por uma tirolesa.

O trajeto pode apresentar um certo grau de dificuldade, mas nada que exija grande esforço dos praticantes.

O arvorismo é ideal para aqueles que querem testar a concentração e o equilíbrio, além de superar os próprios limites.

Existem duas modalidades de arvorismo:

1. Arvorismo acrobático – aqui, o grau de dificuldade vai aumentando durante o percurso. É necessário equilíbrio e coordenação;
2. Arvorismo contemplativo – o trajeto é amparado por proteções laterais e plataformas mais firmes, diminuindo, assim, a dificuldade e os desafios.

5. Escalada

A escalada é uma prática esportiva realizada em montanhas e colinas, individualmente ou em grupo.

É uma modalidade que exige bastante concentração e força, pois o grande desafio é superar os obstáculos e chegar ao topo em segurança.

Para isso, além de capacidades físicas bem treinadas, é fundamental a utilização de equipamentos que protejam o praticante durante a subida, como cordas, mosquetões, capacete e calçados apropriados.

Há dois tipos de escalada ao ar livre:

- Livre – praticada em paredões rochosos; esse tipo caracteriza-se por utilizar a cavidade das rochas para alavancar a subida;
- Artificial – aqui, o praticante faz uso de ferramentas que o auxiliam em sua progressão, como grampos e estribos.

6. Mountain bike

É a velha prática de ciclismo associada a trilhas compostas de terrenos variados.

7. Surf

O *surf* é um esporte bastante praticado no Brasil e no mundo, cujo objetivo é deslizar pelas ondas do mar por meio de uma prancha. Apesar de ser uma modalidade que exige equilíbrio e agilidade, o *surf* pode ser uma prática divertida tanto para atletas quanto para amadores.

Além disso, ele é um esporte que contribui para a melhora do condicionamento físico e para a capacidade respiratória, ao mesmo tempo que permite um contato direto com a natureza.

Mas, atenção! Além de saber nadar, é fundamental seguir as orientações de segurança transmitidas por um instrutor qualificado!

Benefícios de praticar esporte de aventura na natureza

- Melhora do condicionamento e preparo físico.
- O contato com a natureza proporciona relaxamento mental.
- A prática de esportes libera endorfina, hormônio que ajuda a reduzir o estresse e traz sensação de bem-estar.
- Favorece a socialização e, com isso, você pode fazer novos amigos.
- São atividades desafiantes e motivadoras.

Cuidados que devem ser tomados ao praticar esporte de aventura na natureza

Praticar esportes de aventura é uma ótima opção para sair da rotina, se exercitar e desfrutar das belas paisagens que a natureza nos oferece.

Contudo, são necessários alguns cuidados para não estragar a diversão.

▪ **Verifique se sua saúde está em dia**

Antes de começar a praticar qualquer atividade física, é fundamental verificar se a sua saúde está em dia. Consulte o médico e faça um *check-up*.

▪ **Hidrate-se**

Beba água antes, durante e após a atividade física.

Manter-se hidratado faz com que seu corpo tenha mais disposição e se recupere melhor após uma atividade intensa.

▪ **Utilize os equipamentos de segurança necessários**

Cada uma das atividades requer ferramentas e equipamentos adequados para manter a segurança e evitar acidentes. Siga todas as normas de segurança para não colocar sua vida em risco.

▪ **Use filtro solar**

As pessoas que praticam atividades de aventura na natureza estão mais expostas aos raios solares, portanto, proteger a pele é essencial.

Aplique o filtro solar 20 minutos antes de iniciar a atividade e reaplique a cada duas horas.

▪ **Alimente-se**

Nada de se aventurar por aí com o estômago vazio.

Assim, dê preferência a alimentos leves e ricos em nutrientes. Evite a ingestão de alimentos gordurosos e bebida alcoólica.

▪ **Escolha um guia ou uma agência de confiança**

Ter conhecimento do local e das normas de segurança é necessário para garantir a tranquilidade da sua prática, independente da modalidade que você escolher. Por isso, contrate apenas profissionais treinados e agências especializadas para fazer do seu esporte uma experiência incrível.

Ronaldo Nogueira; Cecilia Alberigi. Disponível em: <https://freesider.com.br/esportes-radicaais/esportes-de-aventura-na-natureza/amp/>;
<https://www.comparaonline.com.br/blog/amp/viagem/seguro-viagem/esporte-de-aventura-na-natureza-5-modalidades-para-voce-sair-da-rotina/>;
<https://capitaldoscanyons.com/listing/canyonismo/>. (Adaptado). Acesso em: 26 out. 2021.