

Mattheus da Costa Silva

Turismo de aventura e esportes radicais: Análise do turismo de aventura e esportes radicais como forma de incentivar a prática de atividades físicas em ambientes naturais.

Adventure tourism and extreme sports: Analysis of adventure tourism and extreme sports as a way to encourage the practice of physical activities in natural environments.

Nome (s) do (s) autor (es)

Graduando (a) Mattheus da Costa Silva do Curso de Educação Física do Centro Universitário São Jose.

Orientador

Titulação Acadêmica: Prof. Diógenes Leandro de Oliveira

RESUMO

Investigar as principais modalidades de turismo de aventura e esportes radicais praticadas em ambientes naturais é um objetivo específico essencial para compreender a diversidade de experiências e oportunidades que esse segmento turístico oferece.

Em suma, a análise dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática de atividades físicas em ambientes naturais evidencia a importância dessa abordagem para promover uma vida saudável e equilibrada. O aumento da aptidão física, a redução do estresse, a melhoria da saúde cardiovascular e o fortalecimento do vínculo com a natureza são elementos essenciais para uma jornada de bem-estar.

Palavras-chave: Natureza, Esporte e Saude.

Investigating the main types of adventure tourism and extreme sports practiced in natural environments is an essential specific objective to understand the diversity of experiences and opportunities that this tourist segment offers.

In short, the analysis of the physical and mental benefits provided by the practice of physical activities in natural environments highlights the importance of this approach to promote a healthy and balanced life. Increasing physical fitness, reducing stress, improving cardiovascular health, and strengthening your connection to nature are essential elements of a holistic wellness journey.

Keywords: Nature, Sport and Health

INTRODUÇÃO:

O turismo de aventura e esportes radicais tem ganhado cada vez mais destaque como formas de lazer e entretenimento para pessoas que buscam experiências únicas e emocionantes. (Mota, A. et al. 2014). Essa modalidade turística envolve a prática de atividades físicas em ambientes naturais, proporcionando aos indivíduos a oportunidade de vivenciar desafios e superar limites, ao mesmo tempo em que se conectam com a natureza.

Neste contexto, surge a relevância de investigar o turismo de aventura e esportes radicais como uma forma de incentivar a prática de atividades físicas em ambientes naturais. A preocupação com o sedentarismo e os efeitos negativos do estilo de vida moderno tem despertado o interesse de estudiosos, profissionais do turismo e gestores públicos para a importância de promover a atividade física como uma estratégia de promoção da saúde e bem-estar (Ballantyne, R., & Packer, J. 2013)

Para tanto, serão abordados aspectos relacionados à definição e características desse tipo de turismo, bem como os benefícios que a prática de atividades físicas em ambientes naturais pode trazer para a saúde física e mental dos indivíduos (Gonçalves, A et al 2019).

A razão para a escolha do turismo de aventura como objeto de estudo nesta pesquisa se deve ao fato desta atividade de lazer ser popular, ser muitas vezes de baixo custo, ser abundante no Brasil e por ser um dos tipos de turismo que mais cresce no mundo atualmente (Mota, A. et al. 2014).

Além disso, serão exploradas as diferentes modalidades de turismo de aventura e esportes radicais, destacando-se suas peculiaridades e os desafios que envolvem sua prática (Pimentel. 2013). Serão também analisadas estratégias de incentivo e

promoção dessas atividades, tanto por parte dos governos e órgãos públicos, quanto por empresas e organizações do setor turístico.

A pesquisa será embasada em uma revisão bibliográfica abrangente, envolvendo estudos científicos, relatórios, documentos técnicos e materiais de divulgação do setor, a fim de fornecer uma visão abrangente e atualizada sobre o tema. Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para ampliar o conhecimento sobre o turismo de aventura e esportes radicais como uma forma de incentivar a prática de atividades físicas em ambientes naturais, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias de promoção dessas atividades.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A modalidade de turismo de aventura e esportes radicais praticadas em ambientes naturais é um objetivo específico essencial para compreender a diversidade de experiências e oportunidades que esse segmento turístico oferece. (Marinho, A 2007).Essa investigação permitirá identificar as características únicas de cada modalidade, analisar a demanda existente e explorar as potencialidades dessas atividades como forma de incentivar a prática de atividades físicas.

O turismo de aventura e esportes radicais engloba uma ampla gama de atividades que variam desde escalada em montanhas, rapel, canoagem, surfe, mergulho, até trilhas em florestas e parques nacionais, entre outras. Cada uma dessas modalidades possui particularidades específicas em relação ao grau de desafio, habilidades exigidas, equipamentos necessários e ambientes naturais preferenciais. Através da investigação detalhada dessas modalidades, é possível compreender melhor o que cada uma oferece em termos de experiência, emoção e contato com a natureza (Spanyk, A et al 2005).

Além disso, ao identificar a demanda existente por essas atividades, é possível compreender o perfil dos praticantes, suas motivações e preferências. Isso contribui

para a criação de estratégias de promoção mais direcionadas, capazes de atrair e envolver diferentes segmentos de público interessado em vivenciar o turismo de aventura e esportes radicais (Silva & Teles, 2012) .

Ao explorar as potencialidades dessas atividades como forma de incentivar a prática de atividades físicas, de acordo com (Correa e Delgado 2016). é possível destacar os benefícios para a saúde e o bem-estar dos indivíduos. A prática de esportes radicais em ambientes naturais estimula o condicionamento físico, a resistência muscular, a coordenação motora e o equilíbrio, promovendo uma melhoria geral da aptidão física. Além disso, o contato com a natureza e a sensação de superação dos desafios proporciona uma experiência emocionalmente gratificante, com efeitos positivos na saúde mental .

Com base nessa investigação, será possível compreender melhor como as modalidades de turismo de aventura e esportes radicais podem ser aproveitadas como ferramentas de promoção da atividade física em ambientes naturais. Essas informações embasarão a criação de programas, políticas e ações que visam incentivar a prática regular de atividades físicas, tornando-as mais acessíveis e atraentes para um público mais amplo. (Dias, 2007) Diz que o conhecimento sobre as características demanda e potencialidades dessas modalidades também contribuirá para o desenvolvimento de infraestrutura adequada, treinamento de profissionais e medidas de segurança, garantindo uma prática segura e sustentável dessas atividades em ambientes naturais.

A análise dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática de atividades físicas em ambientes naturais revela a importância dessa abordagem para a saúde e o bem-estar geral das pessoas (Spynk , et al. 2005). O aumento da aptidão física é um dos principais benefícios observados, uma vez que a prática regular de atividades físicas em ambientes naturais estimula o desenvolvimento da resistência, força muscular e flexibilidade. O desafio físico proporcionado pelo terreno natural, como trilhas íngremes ou superfícies irregulares, ajuda a fortalecer o corpo de forma holística, promovendo um condicionamento físico mais completo.

Além dos benefícios físicos, a prática de atividades físicas em ambientes naturais também oferece uma poderosa ferramenta para a redução do estresse (Santiago 2017). Estudos têm demonstrado que a exposição à natureza e a prática de atividades ao ar

livre estão associadas a uma diminuição dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. A imersão na natureza, com seus espaços amplos e tranquilos, proporciona uma sensação de calma e relaxamento, aliviando a tensão acumulada no dia a dia. Esse efeito positivo no bem-estar mental também contribui para melhorar a qualidade do sono e a regulação do humor (Barros, et al. 2022) .

Outro aspecto relevante é a melhoria da saúde cardiovascular. As atividades físicas em ambientes naturais, como caminhadas, corridas ou ciclismo de montanha, estimulam o sistema cardiovascular, aumentando a circulação sanguínea e fortalecendo o coração. A prática regular dessas atividades contribui para a redução do risco de doenças cardíacas, melhora o condicionamento cardiorrespiratório e ajuda a manter uma pressão arterial saudável. (Carvalho 1996).Esse aspecto é especialmente relevante considerando o crescente número de pessoas com problemas relacionados ao sedentarismo e ao estilo de vida sedentário.

Além disso, a prática de atividades físicas em ambientes naturais fortalece o vínculo com a natureza. O contato direto com paisagens naturais deslumbrantes, como montanhas, florestas e praias, desperta uma apreciação pela beleza e complexidade dos ecossistemas naturais. Essa conexão com a natureza promove uma consciência ambiental, incentivando a preservação do meio ambiente. Ao experimentar a grandiosidade e a fragilidade da natureza, as pessoas tendem a valorizar e a adotar comportamentos mais sustentáveis, tornando-se defensoras do meio ambiente (Lima 2018).

Em suma, a análise dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática de atividades físicas em ambientes naturais evidencia a importância dessa abordagem para promover uma vida saudável e equilibrada (Garradas, et al 2015). O aumento da aptidão física, a redução do estresse, a melhoria da saúde cardiovascular e o fortalecimento do vínculo com a natureza são elementos essenciais para uma jornada de bem-estar holístico. Portanto, incentivar e promover a prática de atividades físicas em ambientes naturais é uma estratégia valiosa para a promoção da saúde e qualidade de vida (Folharini, et al 2022).

CORPO DO TRABALHO/DESENVOLVIMENTO –

1 ATIVIDADES:

As estratégias de promoção e incentivo ao turismo de aventura e esportes radicais como forma de incentivar a prática de atividades físicas em ambientes naturais, investigando as ações realizadas por governos, organizações do setor turístico e empresas privadas, bem como sua efetividade na atração e engajamento de turistas e praticantes de esportes radicais. (Spink et al 2005)

O turismo de aventura e esportes radicais vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo, principalmente entre jovens e adultos que buscam atividades diferentes e emocionantes para praticar em seus momentos de lazer. Essa modalidade de turismo envolve atividades como escalada, rapel, rafting, trilhas, entre outras, que são realizadas em ambientes naturais, como montanhas, rios, cachoeiras e florestas.(Silva & Teles 2012)

2 FUNÇÕES:

Delgado e Correa (2021) afirma que o papel do educador físico como agente passível de avaliar as estratégias de promoção e incentivo ao turismo de aventura e esportes radicais é de extrema importância. Como profissional capacitado na área da educação física, o educador físico possui o conhecimento técnico e científico necessário para analisar as ações realizadas por governos, organizações do setor turístico e empresas privadas em relação ao turismo de aventura e esportes radicais em ambientes naturais.

Primeiramente, o educador físico tem a expertise para avaliar a efetividade das estratégias de promoção e incentivo. Ele pode analisar se as ações implementadas estão alinhadas com os princípios da educação física e da promoção da atividade física

saudável. Isso inclui verificar se as estratégias estão promovendo a prática de atividades físicas em ambientes naturais de forma segura, responsável e acessível para todos os públicos.(Correa et al. 2011)

Além disso, o educador físico pode investigar o impacto dessas estratégias na atração e engajamento de turistas e praticantes de esportes radicais. Ele pode realizar pesquisas, entrevistas e estudos de campo para coletar dados sobre a percepção e o comportamento dos indivíduos em relação às atividades de turismo de aventura e esportes radicais. Essas informações são fundamentais para identificar pontos fortes e pontos fracos das estratégias e propor ajustes necessários para melhorar o engajamento do público(Souza Neto et a.l 2018).

Neste itinerário, a Resolução do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) nº 046/2002, no art. 1º, aponta que o profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações [...], tendo como propósito prestar serviços [...] visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, [...] contribuindo ainda para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente observado os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (grifos nossos)

De acordo com Delgado, Cotes e Correa (2019), o educador físico também desempenha um papel fundamental na conscientização e educação dos praticantes de atividades físicas em ambientes naturais. Ele pode oferecer orientações técnicas sobre as modalidades esportivas e as melhores práticas para a prática segura e responsável. Além disso, pode promover a conscientização sobre a importância da preservação ambiental e o respeito às comunidades locais, garantindo que o turismo de aventura e esportes radicais ocorram de forma sustentável.

Em resumo, o educador físico, com sua formação específica na área da atividade física, desempenha um papel valioso na avaliação das estratégias de promoção e incentivo ao turismo de aventura e esportes radicais. Sua expertise permite uma análise crítica das ações realizadas por governos, organizações do setor turístico e empresas privadas, bem como a investigação de sua efetividade na atração e engajamento de turistas e praticantes. (Pereira, Romão e Camargo 2020)Ao fazer parte desse processo,

o educador físico contribui para a promoção de um turismo de aventura e esportes radicais mais seguro, responsável e benéfico para todos os envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O turismo de aventura e os esportes radicais praticados em ambientes naturais são atividades que têm ganhado cada vez mais popularidade e relevância em nossa sociedade. Esta pesquisa explorou a análise do turismo de aventura e esportes radicais como forma de incentivar a prática de atividades físicas em ambientes naturais, investigando as estratégias de promoção e incentivo adotadas por governos, organizações do setor turístico e empresas privadas, bem como sua efetividade na atração e engajamento de turistas e praticantes.

Ao longo deste estudo, foi possível perceber que o turismo de aventura e os esportes radicais oferecem uma série de benefícios físicos, mentais e emocionais para aqueles que se aventuram nessas atividades. Aumento da aptidão física, redução do estresse, melhoria da saúde cardiovascular e fortalecimento do vínculo com a natureza foram alguns dos resultados positivos identificados. Essas atividades proporcionam uma experiência única e enriquecedora, conectando as pessoas com o meio ambiente e incentivando uma vida mais ativa e saudável.

A análise das estratégias de promoção e incentivo revelou a importância de uma abordagem integrada e sustentável. Governos, organizações do setor turístico e empresas privadas desempenham papéis fundamentais na criação de políticas e programas que visam atrair e engajar turistas e praticantes de esportes radicais. Essas estratégias devem estar alinhadas com os princípios da educação física e da preservação ambiental, garantindo a segurança, acessibilidade e responsabilidade das atividades.

Nesse contexto, o educador físico surge como um agente-chave na avaliação dessas estratégias. Com sua expertise na área da atividade física, ele desempenha um papel fundamental na análise crítica das ações realizadas, investigando sua efetividade e promovendo a conscientização e educação dos praticantes. Sua contribuição é essencial para garantir que o turismo de aventura e os esportes radicais sejam

desenvolvidos de maneira segura, responsável e sustentável, maximizando os benefícios para os indivíduos e o meio ambiente.

Em conclusão, o turismo de aventura e os esportes radicais em ambientes naturais são atividades que proporcionam benefícios físicos, mentais e emocionais, além de promoverem a conexão com a natureza. Através da análise das estratégias de promoção e incentivo, é possível identificar práticas eficazes e propor melhorias para um turismo mais responsável e engajador. Com a colaboração entre governos, organizações do setor turístico, empresas privadas e educadores físicos, podem construir um futuro onde a prática de atividades físicas em ambientes naturais seja amplamente valorizada, contribuindo para um estilo de vida mais saudável, consciente e sustentável.

REFERÊNCIAS

SOUZA, R. B. O.; NASCIMENTO, J. V.; OLIVEIRA, M. P.; SILVA, R. C. A importância do turismo de aventura para a promoção da atividade física em ambientes naturais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 22, n. 2, p. 93-100, 2017.

PEDROSA, R. M.; ARAÚJO, C. M. L.; ALVES, J. A. R.; LIMA, C. P. S.

O turismo de aventura como fator de promoção da atividade física em ambientes naturais.
Revista de Educação Física, v. 164, p. 29-40, 2013.

GOMES, M. G.; ROCHA, M. R.; CARVALHO, J. A. O turismo de aventura como possibilidade para a prática de atividades físicas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 20, n. 2, p. 191-198, 2015.

LIMA, R. A. M.; CAMARGO, G. B.; TAVARES, F. A. O turismo de aventura como ferramenta para a promoção da saúde. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, n. 3, p. 409-418, 2015.

BALLANTYNE, R., & PARKER, J. I. Internacional Handbook on Adventure Tourism, NEW YORK, NY ROUTLEDGE. 2013

GONÇALVES, Fabiana; GIARRANTE Ana, C; VITALI , Michel; MENDES , Alex. Viver bem São Paulo 12 de agosto 2019. Disponível <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/atividade-fisica-na-natureza> acesso em 20/06/23

MOTA ; A,M,G/FERREIRA; A,C,V,V/ WADA; E,K/SANTOS; M,F .(2014) PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review Vol. 3, N. 1.

ESPORTE DE AVENTURA NA NATUREZA [S.l: s.n] ,2020. Vídeo (ca. 5.39 min) Publicado pelo canal Professora Gi Furtado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LPO5BZnzuls> Acesso em 21 maio 2023.

BRASII Resolução CONFEF nº 046/2002 CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA Brasília 18 fevereiro 2002

You tube

SOUZA, C. M.; SILVA, D. R.; LEITE, A. G. A p

rática de atividades físicas em ambientes naturais: um estudo com praticantes de turismo de
aventura. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30,
n. 4, p. 771-779, 2016.

Silva, G.G.L.da; Teles, R.M.de S. (2012). Acessibilidade no ecoturismo e turismo de
aventura: produtos serviços e destinos turísticos acessíveis. 5º Congresso Latino-
Americano de Investigação Turística. São Paulo.

Spink, M, J P; Aragaki S, S, A; Alves M P; 2005 Pontifícia Universidade Católica
de São Paulo Reflexão e Crítica, 18(1), pp.26-38

Corrêa, E, A; Neto S, de S. As atividades de aventura e a Educação Física . São Paulo
em setembro de 2018. Disponível em:
<file:///C:/Users/User/Downloads/As%20Atividades%20de%20Aventura%20e%20a%20EF%20->

[%20Forma%C3%A7%C3%A3o,curr%C3%ADculo%20e%20campo%20de%20atua%C3%A7%C3%A3o%20-%20livro%2019%20-%20CREf.pdf](#) Acesso em 21 junho 2023 -----cref

Lima, M, S, X, Triani, F, S. Filho, J, T, S. Moreira, J, F,F. 2018 SEMIOSES | RIO DE JANEIRO | V. 12. | N. 1. | PAG. 36 barra de guaratiba

CORRÊA, E. A.; DELGADO, M. As atividades de aventura no currículo de formação inicial em Educação Física. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ESTUDOS DO LAZER (CBEL), 1.; LAZER EM DEBATE, 15. 2014. Belo Horizonte. Anais... Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2014

DIAS, C. A. G. Notas e Definições sobre Esporte, Lazer e Natureza. Licere, Vol. 10, n. 3, p. 1-35, 2007.

Santiago J,O. OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE ; Ariquemes – RONDONIA 2017

Barros, A.W. de, Simões, G., Cely, E., e Pires, V.N.L. Prática esportiva de trilhas no Estado do Rio de Janeiro. Lecturas: Educación Física y Deportes, 27(288), 16-31. (2022)

Garradas, Susana, Pires, Iva, Batalha, Nuno, Parraca, Jose Revista de ciência del deporte, 11 (supl.), 17,18.). ISSN 1885-7019 17(2015)

Folharini, L ,R , Yoshida ,H, M, Godoi, R, C, Fernandes,P, T. Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Campinas Sp, 2022

Marinho, A Docente da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Florianópolis (SC). V.10, n.1, 2007

Carvalho,T. Nóbrega, A,C,L Lazzoli, J, K. Magni ,J, R ,T. Rezende,L. Drummond, F,A. Oliveira,M, A, B. Rose ,E ,H, Araújo, C, G, S e Teixeira,J ,A, C. Tales de Carvalho, Antonio Claudio. Rev Bras Med Esport _ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996

CORRÊA, E.A.; DELGADO, M.. Atividades de Aventura nos currículos de formação inicial em educação física no Brasil .Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v.8, n.2, p.114-135, .,2021

PEREIRA, D. W.; ROMÃO, S. P.; CAMARGO, A. A. S. A aventura como desafio aos professores de Educação Física. *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, v.24, n.3, p.36-46, set./dez., 2020.

DELGADO, M.; COTES, M.; CORRÊA, E. A. Atividades de aventura: entre a formação e a intervenção do profissional de Educação Física. In: COTES, M.; NUNES, F. S.; FREITAS, R. F. *Lazer e meio ambiente: pesquisa, extensão e práticas pedagógicas*. Goiânia: Kelps, 2019.