

Práticas Corporais de Aventura

Práticas Corporais de Aventura (PCAs) são

atividades físicas que exploram ambientes desafiadores (natureza ou cidade), buscando o risco controlado, a superação e a adrenalina através do imprevisível, como escalada, rafting (natureza), parkour e skate (urbano). Elas se dividem em **Natureza** (exploram elementos naturais) e **Urbanas** (adaptam o ambiente construído), exigindo habilidades corporais, equipamento e consciência ambiental/de segurança para gerenciar os riscos e proporcionar novas sensações.

Características Principais

- **Ambiente:** Natureza (rios, montanhas, florestas) ou Urbano (ruas, prédios, praças).
- **Risco Controlado:** Buscam o perigo e a incerteza, mas com planejamento para minimizar acidentes.
- **Imprevisibilidade:** A aventura vem dos elementos inesperados do ambiente.
- **Superação:** Desenvolvem controle corporal, coragem e habilidades físicas.

Exemplos por Ambiente

- **Na Natureza:**
 - **Rafting:** Descida de rios em botes.
 - **Escalada:** Subida de rochas ou paredões.
 - **Mountain Bike:** Ciclismo em trilhas.
 - **Trilhas (Trekking):** Caminhadas em terrenos variados.
 - **Corrida de Orientação:** Uso de mapa e bússola para encontrar pontos de controle.
- **Urbanas:**
 - **Parkour:** Superação de obstáculos urbanos.
 - **Skate:** Manobras em obstáculos da cidade (ou pistas).
 - **Slackline:** Equilíbrio em fita tensionada.
 - **Patins/Skateboarding:** Deslocamento e manobras em superfícies urbanas.