

Práticas Corporais de Aventura na Natureza

As atividades ao ar livre têm se tornado cada vez mais populares entre as diversas faixas etárias. Elas oferecem experiências muito agradáveis, que combinam movimento e contato com a natureza. Entre essas práticas, destacam-se a corrida de orientação, o arvorismo, a escalada e o trekking. Essas atividades exigem muita atenção, preparo físico e mental, além de proporcionarem muitos benefícios para a saúde.

Corrida de orientação

Essa prática une exercício físico e raciocínio rápido. Nela, o praticante utiliza um mapa e uma bússola para encontrar pontos de controle dentro de uma área natural (ex.: parques, bosques ou florestas). Seu objetivo é completar o percurso no menor tempo possível, mas seguindo a sequência correta e sem perder os pontos de controle.



Essa prática é comum em ambientes escolares por promover o trabalho em equipe e a autonomia dos estudantes, além de desenvolver a capacidade de leitura de mapas, tomada de decisões e resistência física. Uma curiosidade sobre essa prática é que ela surgiu como prática militar e, com o tempo, se tornou um esporte.

Arvorismo



É uma atividade que exige muita coragem, pois é realizada em trilhas suspensas, construídas entre as copas das árvores, com cordas, pontes, redes e plataformas. Os seus praticantes devem usar equipamentos de segurança, como capacete, cinto e mosquetões presos a cabos de aço. É uma excelente atividade para desenvolver a autoconfiança, o equilíbrio e a coordenação motora.

Escalada



Atualmente, há três tipos de escalada: a tradicional, a esportiva e a indoor (em academia). A característica principal dessa atividade é o ato de subir paredes rochosas ou artificiais, usando técnicas específicas e equipamentos como cordas, capacetes, sapatilhas e mosquetões. Há também o carbonato de magnésio, conhecido como *chalk*, que ajuda na absorção da transpiração, em especial das mãos, aumentando assim a aderência nas rochas e/ou paredes. Essa prática contribui para o fortalecimento muscular, concentração, controle emocional e planejamento de movimentos.

Trekking



Trekking é o nome usado para a prática de caminhadas longas por trilhas na natureza, que podem durar horas ou até dias. Diferente de uma simples caminhada urbana, essa atividade exige planejamento, resistência e preparo, já que pode envolver travessias difíceis, como subidas, rios e terrenos irregulares. É uma bela opção para quem gosta de paisagens naturais. Além disso, contribui para o condicionamento físico, redução do estresse e conexão com o meio ambiente. Um dos roteiros mais famosos dessa prática é o Caminho de Santiago de Compostela (Espanha).