



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

## **PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA: O PRAZER DE UMA EXPERIÊNCIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE<sup>1</sup>**

**Áurea Bigolin<sup>2</sup>, Paulo Carlan<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Artigo referente a uma prática desenvolvida com escolas.

<sup>2</sup> Mestranda no Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional- PROEF, polo Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).  
aureabigolin40@gmail.com.

<sup>3</sup> Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina- UFSC. Professor de Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul- UNIJUI e do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional- PROEF. carlan@unijui.edu.br

### **RESUMO**

**Introdução:** A abordagem sobre saúde no contexto escolar perpassa pelo entendimento que se tem sobre saúde na perspectiva coletiva como direito de todos e suas transformações ao longo dos anos com uma visão mais crítica e humanista. Este trabalho constitui-se na vivência de práticas corporais de aventura na natureza com alunos de escolas municipais de Ijuí/RS, por considerar que a experiência vivida pelo praticante produz resultados positivos para promoção e manutenção da saúde. **Objetivo:** Apresentar a relação das práticas corporais de aventura na natureza e sua relação com a saúde do praticante. **Resultados:** Os resultados possíveis de serem verificados se dão por meio dos depoimentos, onde os alunos em suas singulares falas demonstraram prazer e satisfação decorrentes das práticas na natureza. **Conclusão:** Percebe-se, por meio deste estudo, que esta prática é uma alternativa segura para obtenção de uma melhor qualidade de vida, e que os benefícios físicos, psíquicos e sociais são inúmeros.

**Palavras-chave:** saúde, saúde na escola, natureza, experiência.

### **ABSTRACT**

**Introduction:** The approach to health in the school context is based on the understanding that we have about health in the collective perspective as a right of all and its transformations over the years with a more critical and humanistic view. This work consists in the experience of corporal practices of adventure in nature with students from municipal schools in Ijuí / RS, considering that the experience lived by the practitioner produces positive results for health promotion and maintenance. **Objective:** To present the relation of the corporal practices of adventure in the nature and its relation with the health of the practitioner. **Results:** The possible results to be verified are given through the testimonials, where the students in their singular statements showed pleasure and satisfaction resulting from the practices in nature. **Conclusion:** Through this study, it is perceived that this practice is a safe alternative to obtain a better quality of life, and that the physical, psychological and social benefits are numerous.



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

**Key-words:** health, health at school, nature, experience.

## INTRODUÇÃO

A saúde é um resultante de determinantes biológicos e sociais a qual exige uma rede de cuidados que trabalhe sobre o prisma da produção da saúde para o bem estar físico, mental e social.

Saúde é qualidade de vida, vinculada aos direitos básicos como alimentação, habitação, trabalho, meio ambiente e lazer. A escola é um espaço onde se constituem os cidadãos desses direitos, e onde se produzem práticas, conhecimentos, relações e ações que fortalecem a participação das pessoas na busca de vidas mais saudáveis.

Neste contexto escolar, a Educação Física com relação à saúde não pode ser reduzida apenas aos benefícios físicos advindos de práticas corporais. A desigualdade social, as questões socioambientais, bem como as relações entre os sujeitos, grupos sociais, instituições são aspectos a serem considerados no entendimento do que seja saúde.

Educar para a saúde considerando o aspecto ambiental, tema deste artigo, implica em mudança de hábitos e atitudes através de um processo pedagógico participativo que procura inserir no aluno uma consciência crítica no que diz respeito à conservação e defesa do meio ambiente.

As práticas corporais de aventura na natureza além de promoverem o bem estar físico e mental, devem ser um caminho para promoção de ações ambientais nas quais os alunos possam construir os conhecimentos necessários para a conscientização e modificação de atitudes e comportamentos que poderão resultar na preservação e recuperação do meio ambiente de forma mais eficaz, pois é também do ambiente que depende a qualidade de vida da população.

## METODOLOGIA:

Este estudo constitui uma revisão bibliográfica de caráter analítico a respeito do que se entende por saúde no Brasil e no ambiente escolar. Apresenta um relato de experiência de práticas corporais de aventura na natureza realizada com um grupo de 40 alunos, com idades entre 13 e 15 anos, estudantes do 9º ano do ensino fundamental de escolas da rede pública municipal de ensino do município de Ijuí/RS.

## Conceito de saúde na contemporaneidade

O termo saúde para a Organização Mundial de Saúde (OMS) é definido como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Para Streeten (1996), essa definição indica implicitamente, a impossibilidade de se alcançar tal meta, uma vez que esbarra na dificuldade de atingir um completo bem-estar, em todas as dimensões da vida humana.

A 7ª Conferência Nacional de Saúde aborda o tema saúde como:



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

“o resultado de fatores como alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso aos serviços de saúde. Então, a saúde está relacionada à história do indivíduo, sua cultura e a vida em sociedade”. (1980)

Boff (1999), fala de saúde numa perspectiva transcendental do ser humano:

“Saúde não é ausência de danos. Saúde é a força de viver com esses danos. Saúde é acolher e amar a vida assim como se apresenta alegre e trabalhosa, saudável e doentia, limitada e aberta ao ilimitado que virá além da morte. Saúde é a capacidade de construir formas de resistência corporal e orgânica frente às perturbações da natureza e do desgaste do envelhecimento.”

É necessário estar em processo permanente de manutenção da saúde, na busca do bem-estar próprio na vida individual e coletiva em consonância com o meio ambiente. Mas como alcançar um estado de completo bem-estar físico, mental e social numa sociedade capitalista produtiva?

A rotina que este sistema impõe “obriga” de certa forma que o homem produza para atender as necessidades do sistema e conseqüentemente seus próprios desejos e objetivos. Segundo BAUMAN (2008), existe uma nova realidade da sociedade moderna também chamada de sociedade de consumidores: a transformação dos indivíduos em mercadoria. No mercado de consumo as pessoas são, simultaneamente, os “fregueses” e as próprias mercadorias. E, para tanto, precisam se moldar e se readequarem à realidade dessa sociedade instável, de modo que consigam atrair a atenção dos consumidores, mantendo-se sempre na linha de frente das “prateleiras”.

As pessoas em busca de trabalho e de rendimento precisam ser adequadamente nutridas e saudáveis, gozando de saúde “aparentemente” plena, comportamento disciplinado e possuidoras das habilidades exigidas pelas rotinas de produção. Diante disso, o autor discorre sobre os impactos dessa transformação em diversas áreas da vida, a exemplo da política, da economia, da moda, da cultura e eu diria, sobretudo, na saúde causados pelos efeitos diretos e colaterais desta vida desenfreada de consumo, seja no lugar de produtor ou de consumidor.

A complexidade que abarca o mundo produtivo nos remete a retomar o conceito de saúde apresentada no relatório da VIII Conferência Nacional de Saúde, quando faz referência aos fatores que a compõem e que dizem respeito à história do indivíduo e deste com a sociedade.

Como já dito anteriormente, o homem é um mero meio de produção e consumo de tudo que lhe é de direito ou não, inclusive a saúde. Historicamente a saúde não foi e não é algo tão natural assim. O direito à saúde resulta de uma luta constante para tê-la, num jogo de violações e conquistas e assim sucessivamente, garantida inicialmente na Constituição Federal de 1988, mesmo que só para manutenção da força de trabalho, e em tantos outros documentos que se sucederam com conceitos mais avançados.



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Neste jogo de direito e mercadoria a qual a saúde é colocada, o ser humano procura caminhos e alternativas para manter uma boa qualidade de vida. Surge então, a necessidade de atividades que libertem o ser humano da rotina com alternativas que compensem os desgastes produzidos pelo trabalho.

Não existe uma regra pré-estabelecida para obtenção e manutenção da saúde. Resulta de um conjunto de ações que fazem parte da vida individual e coletiva das pessoas. As necessidades básicas de sobrevivência, alimentação saudável, prática de atividade física regular dentre outros fatores, são alternativas possíveis de saúde plena.

### **Saúde na educação física escolar**

A escola como instituição social está diretamente envolvida com a produção de saberes. Nela se produz o saber sistematizado, o conhecimento científico acumulado ao longo dos tempos e empodera-se os alunos para atuarem na sociedade em que vivem, de forma consciente e concreta.

A produção dos saberes institucionalizados está definido nos currículos escolares por meio dos conteúdos permeados por temas transversais os quais perpassam pelos componentes curriculares, e são abordado de diferentes maneiras e amplitudes conforme os conteúdos trabalhados em cada aula. O tema saúde faz parte dos temas transversais e, portanto do contexto escolar e está intimamente ligado com a educação de crianças e adolescentes, num espaço de convivência social onde se estabelecem relações favoráveis de promoção à saúde.

Como componente curricular obrigatório, a educação física escolar tem também o compromisso de abordar o tema saúde nas diferentes práticas corporais nas perspectivas físicas, mental e social e desenvolver ações de promoção, prevenção e atenção à saúde com vistas ao enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento do ser humano.

A Educação Física Escolar e a saúde estão intimamente ligadas ao longo da história, por diversas influências que foram alternando-se nos diferentes períodos. As relações construídas historicamente entre Educação Física e seus conteúdos, ou a prática de exercícios e a saúde faz parte deste estudo.

Até os anos 80 a concepção de Ciência que permeou a Educação Física Escolar foi das Ciências da Natureza, que valorizava a dimensões biológicas do sujeito (paradigma instrumental). Fazem parte deste período as seguintes tendências e suas concepções abordadas por Paulo Ghiraldelli Junior:

- Educação Física Higienista: a ênfase em relação à questão da saúde está em primeiro plano, pois busca a formação de homens e mulheres sadios, fortes, dispostos à ação. A ginástica, o desporto, os jogos recreativos devem antes de qualquer coisa, disciplinar os hábitos das pessoas no sentido de levá-las a se afastarem de práticas capazes de provocar a deterioração da saúde e da moral, o que “comprometeria a vida coletiva”.





**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

- Educação Física Militarista: não se resume numa prática militar de preparo físico, mas visa impor a sociedade, padrões de comportamento estereotipados por uma conduta disciplinar própria do regime seguido por militares. Está também preocupada com a saúde individual e pública, porém o objetivo principal é preparar os jovens para suportar o combate, a luta, a guerra. A ginástica, o desporto, os jogos recreativos só têm utilidade se visam à eliminação dos “incapacitados físicos”.
- Educação Física Pedagogicista: coloca a Educação Física como atividade educativa nos currículos escolares, não só como uma prática capaz de promover saúde ou disciplina, mas como uma prática eminentemente educativa. A Educação Física poderia colaborar para que a juventude melhorasse sua saúde, adquirisse hábitos fundamentais, preparo vocacional e racionalização do uso das horas de lazer.
  - Educação Física Competitivista: tem como caracterização a competição e a superação individual como valores fundamentais e desejados para uma sociedade moderna. A ginástica, o treinamento, os jogos recreativos ficam submetidos ao desporto de alto nível e para a elite. Desenvolve-se assim o Treinamento Desportivo baseado nos avançados estudos da Fisiologia do Esforço e da Biomecânica, capazes de melhorar a técnica desportiva com vistas à melhoria da performance.
- Educação Física Popular: não está preocupada com a saúde pública, pois entende que tal questão não pode ser discutida, assim como também não tem cunho educativo. Ela é, antes de tudo, ludicidade e cooperação, e aí o desporto, a dança, a ginástica etc. assumem um papel de promotores da organização e mobilização dos trabalhadores na tarefa de construção de uma sociedade efetivamente democrática.

A Educação Física Brasileira no final da década de 70 e início dos anos 80 enfrenta necessidade de uma mudança nos seus rumos. As concepções das tendências presentes nos diferentes períodos históricos, não se sustentaram mais. Inicia-se assim um movimento de profissionais da área, empenhados na discussão de práticas alternativas e renovadoras para a Educação Física.

A partir do Pensamento Renovador Pedagógico da Educação Física Escolar, nos anos 80, houve uma mudança de paradigma ao aproximar-se das Ciências Humanas. Nessa concepção o sujeito é



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

reconhecido um Ser histórico, social e que se constitui mediado pela cultura. Portanto pensar a saúde a partir dessa perspectiva recoloca o sujeito numa nova relação com o Mundo, numa dimensão de totalidade.

Esse movimento trouxe à tona outra perspectiva de abordagem deste tema, assim como todos os conteúdos do componente curricular, não só na dimensão do saber fazer, mas também com abordagens nos campos conceituais e atitudinais, articulados entre si. É preciso acima de tudo, empoderar o aluno para que olhe para o tema saúde, com um posicionamento crítico, reflexivo e ativo.

Estas tendências e movimentos nos mostram entre outras coisas, como as práticas corporais tiveram e ainda tem um lugar significativo em relação à saúde individual e coletiva dos sujeitos. A Educação Física deve promover e inserir a prática de atividades físicas regulares na escola para que se perpetuem ao longo da vida. O acesso a diferentes práticas contextualizadas é uma forma de fazer educação para a saúde incentivando os alunos para que tenham estilos de vida ativos e saudáveis.

### **Práticas corporais de aventura na natureza**

Neste contexto, aprofundarei o tema saúde interligando com as Práticas Corporais de Aventura na Natureza. Relaciono esta prática com o tema, pois as experiências vividas no ambiente natural produzem sensação de bem-estar e prazer que só é possível a quem dela usufruir.

O ser humano tem buscado ambientes naturais para obtenção de um estilo de vida mais ativo e também como uma alternativa para aliviar o estresse do dia a dia. As Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) tem ganhado espaço como opção de lazer e prática corporal.

Aventurar-se, portanto, significa literalmente encarar o que vem pela frente, estar preparado para o que vier. Experiências “aventurecas” podem criar uma estimulação psicológica e fisiológica, o que pode ser interpretado como negativo (medo) ou positiva (coragem). (Fonte Wikipédia)

Apresentam diversas formas de manifestação nos ambientes aquático, terrestre e aéreo, como por exemplo: canoagem, *stand up paddle*, caiaque, *surf*, ciclismo, trilha, rapel, paraquedismo, balonismo, asa delta, dentre outras.

Vários são os elementos que levam o praticante experimentar ou vivenciar as AFANs:

a busca pela alteração no significado do tempo, às necessidades de extravazamento de controle dos níveis de stress, de procura por novidades fora do cotidiano, de acompanhamento de estilos preestabelecidos, de vivência de novas emoções, de aprimoramento dos níveis de saúde, entre tantos outros...(SCHWARTZ, 2006)

A aproximação do homem com o ambiente natural estimula os órgãos dos sentidos num processo de experimentação que se traduz em sensações que perpassam o corpo na tua



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

totalidade. Cheirar, sentir, tocar, ouvir são ações corporais que nos colocam de forma integrada neste ambiente.

Sensações vivenciadas por alunos do 9º ano das escolas públicas municipais de Ijuí- RS, que em sua grande maioria as sentiram pela primeira vez. Não por estar no ambiente natural pela primeira vez, mas por deixar-se envolver pelas situações que a vida cotidiana não nos permite ou simplesmente por não dar a possibilidade de sentir.

Num breve relato, descrevo como as Práticas Corporais de Aventura na Natureza são realizadas no contexto das Olimpíadas Escolares de Ijuí- RS.

A Olimpíada Escolar de Ijuí é um evento anual organizado pelas Secretarias Municipais de Educação e Esporte. Nela são realizadas competições e vivências extracurriculares para as escolas públicas municipais e estaduais. As modalidades são definidas de acordo com a proposta curricular de educação física na qual constam os conteúdos específicos nos diferentes anos de escolarização.

As modalidades desenvolvidas possuem uma regulamentação própria no intuito de incluir o maior número de alunos possíveis, independente de suas habilidades.

As Olimpíadas Escolares foram organizadas de forma a contemplar as unidades temáticas propostas nos documentos orientadores da esfera federal, estadual e municipal (Diretrizes Curriculares Nacionais, Parâmetros Curriculares Nacionais, Base Nacional Comum Curricular, Lições do Rio Grande, Proposta Curricular Municipal): Brincadeiras e Jogos, Esporte, Dança, Ginástica, Lutas e Práticas Corporais de Aventura.

As práticas corporais de aventuras urbanas nas escolas são organizadas considerando as competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e ampliadas na Proposta Curricular da Rede Municipal de Ensino de Ijuí.

São competências deste objeto de conhecimento: experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventuras urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais; identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbana e planejar estratégias para sua superação; identificar a origem das práticas corporais de aventura urbana e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas; e executar práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços. (BNCC, 2017).

Aos alunos e professores das turmas de 9º ano das escolas municipais, é proporcionado um dia de vivências junto à natureza, na qual são desenvolvidas as atividades de trilha, rapel, *stand up paddel* e caiaque. Para a execução destas práticas, um grupo de cinco profissionais habilitados orientam e auxiliam tecnicamente os alunos que são divididos em pequenos grupos para uma melhor otimização do tempo, espaços, materiais e equipamentos.

As atividades são desenvolvidas junto a Usina Hidroelétrica Passo de Ajuricaba, situada entre os



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

municípios de Ijuí e Ajuricaba, neste estado. Como parte das atividades, acontece uma visita orientada na usina, onde os profissionais que ali trabalham, fazem uma explanação técnica do funcionamento e também sobre as alterações e implicações decorrentes da instalação de uma usina no meio ambiente.

Esta visita proporciona aos alunos apoderar-se de conhecimentos acerca de questões ambientais que não seriam possíveis apenas pela prática da atividade afim. Perceber e vivenciar o contexto do ambiente natural leva-nos a ter outra relação com a natureza, na perspectiva do curtir e do cuidar.

A condução das atividades acima relatadas começa pelo reconhecimento do espaço próximo e com orientações referentes ao uso do espaço natural, já que quanto menos interferência humana, menores os danos causados à natureza. Os praticantes das AFANs precisam ser orientados quanto ao uso dos espaços naturais de forma consciente para que este ambiente seja modificado o mínimo possível.

O reconhecimento do espaço natural com seus cheiros, sons, movimentos, fauna, flora, permite de imediato aguçar diferentes sensações aos praticantes, conforme a sensibilidade de cada um.

Na sequência, os alunos são postos frente a frente com as atividades que irão praticar, recebendo orientações quanto aos equipamentos, materiais, dinâmica de execução e normas de segurança. As informações técnicas são necessárias que a atividade possa ser executada dentro da normalidade.

A cooperação e respeito entre os praticantes das AFANs precisa ter lugar de destaque. As atividades com os escolares são todas realizadas em grupos, portanto o respeito à integridade e a ajuda mútua, são critérios essenciais aos praticantes. É necessário estar confiante e seguro nas ações que são realizadas, pelo risco, em maior ou menor grau, que elas apresentam, pois a experiência pela qual cada um passa, ficará marcada para sempre em suas vidas.

Entendo ser necessário um esclarecimento maior sobre o que se entende por experiência e a sua aproximação com as práticas corporais de aventura na natureza.

### **Experiência**

As práticas corporais na natureza têm como propósito religar a relação Homem - Natureza, tendo em vista a pobreza de experiências sensitivas junto a Natureza que vivemos atualmente. Uma reaproximação com a Natureza através das práticas corporais potencializa no Homem a relação com o conhecimento sensível e as dimensões do sentido e significados. Portanto as experiências com a Natureza produzem nos sujeitos um diálogo com o Mundo, com outros sujeitos e consigo mesmo. E essa aprendizagem é registrada na dimensão corporal dos sujeitos. É uma aprendizagem da experiência estética, uma aprendizagem subjetiva, uma aprendizagem dos sentidos, enfim é uma aprendizagem existencial HOMEM - NATUREZA.

Vivemos em mundo da informação em uma velocidade veloz. A obseção pelo novo, pelas





**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

novidades, pelo consumo constante e incansável característico deste mundo moderno, impede a conexão significativa entre os acontecimentos e por muitas vezes, o diálogo com o Mundo, com os sujeitos e consigo mesmo. A informação causa excitação, mas nada acontece de mais profundo no ser humano. O sujeito que permite estabelecer conexões é aquele aberto, disponível, receptível, passível de paixão, paciência, atenção, ...

“...requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço. (BONDÍA, 2002, p. 24-25).

Então é necessário separar o saber da experiência, da informação. Podemos dizer que sabemos coisas que não sabíamos, temos informação sobre algumas coisas, mas ao mesmo tempo podemos dizer que nada nos aconteceu, que nada nos tocou. (BONDÍA, 2002).

O sujeito que vive a experiência é alguém que se expõe atravessando um espaço indeterminado e perigoso, pondo-se nela à prova e buscando nele sua oportunidade, sua ocasião. (BONDÍA, 2002, p. 25). As atividades na natureza proporcionam viver estas experiências. Os praticantes desafiam-se por diferentes motivos, alguns pela simples contemplação e fruição, outros pelos riscos de testar a auto superação e outros tantos são levados por puros modismos, influenciados pela mídia.

As experiências significativas ao ser humano são àquelas que colocam o homem frente a frente com situações do mundo material e social, “bem como consigo mesmo” (KUNZ, 1991) e de alguma forma produzem sentido. As práticas corporais de aventura na natureza produzem *in loco* estas experiências, por se constituírem uma forma de expressão do Movimento Humano.

Para melhor contextualização e para situar as experiências vividas pelos sujeitos nesta prática corporal, vou utilizar-me dos esclarecimentos de KUNZ (1991) o qual explica alguns sentidos/significados do Movimento Humano:

Sentido Comparativo: típico dos esportes normativos, cujo único objetivo é o rendimento, a competição e a vitória esportiva.

Sentido Explorativo: manifesta-se nos movimentos com a intenção de conhecer e interpretar objetos materiais pelo seu uso, pelo contato com os mesmos e com o Mundo material e social (...) explorar novas formas de movimentos e jogos.

Sentido Produtivo: o Movimento manifesta-se especialmente na produção de obras artísticas e objetos de valor utilitário.



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Sentido Comunicativo: manifesta-se especialmente em atividades/gestos humanos com a finalidade de expressar alguma intenção, saudação ou ideia, enfim, a comunicação corporal (...) nos esportes ele se expressa especialmente nos jogos coletivos (...) é, sem dúvida, na dança, onde ele é intencionalmente explorado.

Sentido Expressivo: manifesta-se especialmente pela expressão de emoções, sentimentos, impressões, gestos, atividades esportivas, artísticas, ou pela própria expressão corporal. (KUNZ, 1991, p. 166)

Assim, o Movimento Humano não constitui-se somente pelo puro movimento, mas sobretudo pela integralidade do ser humano que o produz e as relações por ele estabelecidas.

O sentido expressivo do Movimento Humano foi o que mais se evidenciou nas práticas corporais de aventura na natureza, por causarem maior sensação de prazer e desafio- emoções presentes com maior intensidade nas atividades de rapel, *stand up paddel* e caiaque, talvez pelo risco considerável que ambas apresentam. Mas a ação de execução bem orientada pelos profissionais e o trabalho colaborativo dos envolvidos (alunos e professores), conduziram para que tudo ocorresse dentro da normalidade prevista.

Os desafios superados produziram sensações inexplicáveis aos praticantes. Foi possível observar o nível de estresse e conseqüentemente de prazer, causado pelo desafio de cada atividade. Mãos trêmulas, suor excessivo, pernas bambas, respiração ofegante foram algumas sensações possíveis de observar.

As sensações intrínsecas ficaram por conta de cada praticante, pois, o que experimenta fica registrado apenas a quem se permitir vivê-las. Alguns registros de alunos e professores que se dispuseram a exteriorizar um pouco do que sentiram, serão relatados a seguir.

A coleta de dados foi realizada em rodas de conversa organizadas pelos professores de Educação Física e seus respectivos alunos de 9º ano do ensino fundamental em três (03) escolas pertencentes à rede municipal de ensino de Ijuí/RS, com uma avaliação geral das atividades sem o direcionamento de questões pontuais. Participaram da roda de conversa trinta e seis (36) alunos matriculados nas escolas Estado do Amazonas, Joaquim Nabuco e 15 de Novembro, os quais fizeram os seguintes relatos:

“Foi muito bacana, emocionante e também divertido”; “Foi a melhor aula de Educação Física que tive”; “Fiquei mais confiante à medida que praticava”; “Senti um estranhamento ao chegar no local, muito diferente”; “Senti medo de cair do caiaque e descer do rapel”; “Amei as brincadeiras realizadas nos intervalos”; “Os instrutores foram bem parceiros na orientação das tarefas”; “Bem legal, incrível”; “Gostamos das amizades que fizemos com a outra escola”; “Dá para ir de novo?”.

Pelos depoimentos é possível afirmar que, aquele que faz uma experiência é capaz de sobreviver aos riscos e perigos do que experiência e deles aprender, pois nesse encontro se produz um tipo de saber só alcançável no final da viagem. (JAY, 2007)



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Qual a relação destes depoimentos com a saúde? Os depoimentos demonstram a satisfação proporcionada pela experiência que resultou em um bem estar individual e grupal não só naquele espaço onde aconteceram as práticas, mas de volta no ambiente escolar e social nos quais alunos e professores estão inseridos.

Afirmo que as Práticas Corporais de Aventura na Natureza, possibilitam passar por situações excitantes, capazes de promover sensações de bem estar em nível tão elevado, que permite-me dizer que são promotoras de saúde. “Eu vivi.....e senti”!

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A amplitude e complexidade trazida pelo campo da saúde nos remete a necessidade de elaborarmos espaços de reflexão e atuação. O trabalho desenvolvido nas escolas, mais especificamente nas aulas de Educação Física deve ser o de incentivo a adoção de hábitos saudáveis para obtenção própria e coletiva da qualidade de vida.

A Educação Física escolar tem um relevante papel: o de cativar o aluno para a prática de atividade física regular, porém não deve limitar-se apenas aos conteúdos práticos relacionados aos campos dos jogos, esportes, ginástica, práticas corporais de aventuras na natureza, dentre outros, mas também propiciarem ao aluno experiências que o leve a visualizar e adotar a prática da atividade física como benefício da saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida; Educação Física Escolar; Alunos.

### **REFERÊNCIAS:**

ANAIS DA 7ª CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE. Centro de Documentação do Ministério da Saúde. Brasília, 1980. Disponível em: [http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/7\\_conferencia\\_nacional\\_saude\\_anais.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/7_conferencia_nacional_saude_anais.pdf) Acessado em: 01 de mar de 2019.

AVENTURA. In: WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre, 2018. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Aventura>. Acessado em: 28 de fev de 2019.

BAUMAN, Zygmunt. *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

BOFF, Leonardo. *Ética do humano- compaixão pela terra*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.



**Tipo de trabalho:** TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

BONDÍA, Jorge L. *Notas sobre a experiência e o saber de experiência*. Revista Brasileira de Educação, n. 19, p. 20-28, jan/fev/mar/abr, 2002.

DEVIDES, Fabiano Pries. *Educação Física escolar como via de educação para a saúde*. In: PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. (Org.). **A saúde em debate na educação física**. Blumenau, SC: Edibes, 2003.

GHIRALDELLI Jr. Paulo. *Educação Física progressista: a pedagogia crítico - social dos conteúdos e a educação física brasileira*. São Paulo: Loyola, 2001.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. *Educação Física Escolar: entre o "rola bola" e a renovação pedagógica*. Texto publicado on-line na página da UNESP- Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional- PROEF. 2018. Disponível em: <https://edutec.unesp.br/moodle/mod/page/view.php?id=73738>. Acessado em 28 de fev de 2019.

JAY, Martin. *Cantos de experiência: variaciones modernas sobre um tema universal*. Buenos Aires: Paidós, 2009.

KUNZ, E. *Transformação Didático-Pedagógica do Esporte*. Ijuí: Unijuí, 1998.

PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; BAGRICHEVSKY, Marcos. *Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde*. In: PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. (Org.). **A saúde em debate na educação física**. Blumenau, SC: Edibes, 2003.

SCHHWARTZ, Gisele Maria. *A aventura no âmbito do lazer: as AFAN em foco*. In: SCHHWARTZ, Gisele Maria. (Org.). **Aventuras na natureza: consolidando significados**. Jundiaí, SP: Fontoura Editora, 2006.