

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



[encurtador.com.br/bEGR7](http://encurtador.com.br/bEGR7)



# Esportes na Natureza em Pernambuco

David da Silva; Paulo Cabral; Simone Ferreira; Vitória de Sales; Adriana da Silva; Prof. Dr. Adriano Santos

A busca por Esportes na Natureza (EN) tornou-se uma tendência nacional, impulsionada pela necessidade de fuga dos centros urbanos, correria do dia-dia, trabalho, estresse [1, 2], isolamento social e também

pelos benefícios proporcionados [3, 4, 5, 6].

Pernambuco possui muitas possibilidades para praticar EN em

serras,  
montanhas,  
cavernas,  
cachoeiras  
e vales.



# Você conhece este Pernambuco?

Aqui pode-se facilmente praticar: *Mountain Biking* (trilha de bicicleta), *Trekking* (caminhada em trilha), Acampamento, Rapel, Arvorismo, Tirolesa e até Balonismo.



Fonte: Arquivo do autor.

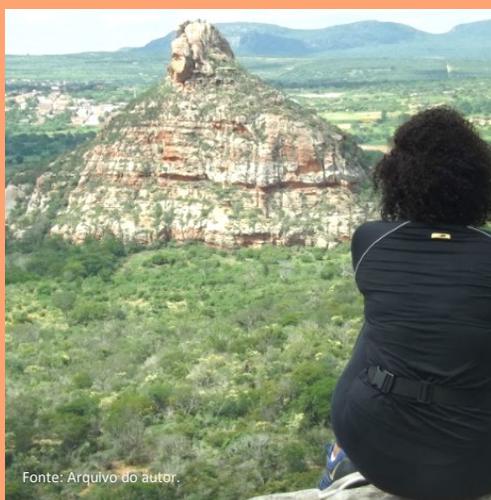
Apresentamos um guia com alguns EN que podem ser praticados fora da região metropolitana de Recife. Acesse o guia [\*\*clicando aqui.\*\*](#)



Fonte: Arquivo do autor.

# Para os mais aventureiros...

## #1



Fonte: Arquivo do autor.



Fonte: Arquivo do autor.

Aqueles que gostam de desbravar trilhas em locais desconhecidos, há aplicativos para ajudá-los. Como exemplo, temos o **Wikiloc**, que permite explorar, seguir, mapear e compartilhar trilhas ao ar livre. Com ele, fica à disposição uma grande variedade de trilhas que foram mapeadas no mundo. Só em Pernambuco são mais de **25.000 trilhas** disponíveis para serem acessadas.

# Fique ligado!

## #2

Qualquer pessoa pode praticar EN, basta ter consciência de seus limites para a prática de atividade física. É recomendado que esteja acompanhado por um condutor, que possua o conhecimento técnico, ou guia que conheça bem o local.

Caso faça trilhas sozinho, sempre leve um celular e informe à alguém para onde está indo, o que vai fazer e quando deve voltar. Para mais informações sobre segurança na prática dos EN, acesse os sites da Associação das Empresas de Turismo de Aventura (**ABETA**), da **ABNT** e do **Ministério do Turismo**.

## #3

### Referências

1. Perfil do turista de aventura e do ecoturista no Brasil / Ministério do Turismo; Ilustrações de Eduardo Caçador Pontes. São Paulo: ABETA, 2010. 96p. Disponível em <[http://abeta.tur.br/wp-content/uploads/dlm\\_uploads/2016/03/Perfil-do-Turista-de-Aventura.pdf](http://abeta.tur.br/wp-content/uploads/dlm_uploads/2016/03/Perfil-do-Turista-de-Aventura.pdf)>. Acesso em: 06 nov. 2020.
2. TAHARA, A.K.; CARNICELLI FILHO, S. Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e Academias de Ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 187-208, Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/4917/5834>>. Acesso em: 06 nov. 2020.
3. ALLAN, J.F.; McKENNA, J. Outdoor Adventure Builds Resilient Learners for Higher Education: A Quantitative Analysis of the Active Components of Positive Change. **Sports (Basel)**. v. 21, n. 6, p. 122, 2019. Doi: 10.3390/sports7050122.
4. MUTZ, M.; MÜLLER, J. Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. **Journal of Adolescence**, v. 49, p. 105-114, 2016. Doi: 10.1016/j.adolescence.2016.03.009.
5. BUCKLEY, R.C.; BROUGH, P. Nature, Eco, and Adventure Therapies for Mental Health and Chronic Disease. **Frontiers in Public Health**. v. 21, n. 5, p. 220, 2017. Doi: 10.3389/fpubh.2017.00220.
6. COTTON, S.; BUTSELAAR, F. Outdoor adventure camps for people with mental illness. **Australas Psychiatry**, v. 21, n. 4, p. 352-358, 2013. Doi: 10.1177/1039856213492351.

## Ficha técnica

### **Autores:**

Adriana Silva  
Adriano Bento  
David Silva  
Paulo Cabral  
Simone Ferreira  
Vitória Sales

### **Revisor Científico:**

Ary Gomes  
José Cândido  
Lara Colognese

### **Edição Layout**

Isabeli Pinheiro  
Jociéllen Lima

### **Divulgação**

Itamar Leôncio  
João Victor

### **Edição Final:**

Cleide Lima Filha  
Isabeli Pinheiro

