

## **NÃO PRECISA COPIAR O TEXTO SOMENTE AS ATIVIDADES**

### **Esportes de aventura:**

Os termos esporte radical, de aventura ou de ação são usados para designar desportos com maior grau de risco físico, dado às condições de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados. Tais desportos são assim considerados por oferecerem mais riscos do que os desportos em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. No início, eram considerados desportos radicais a prática do paraquedismo, snow board e voo livre. Com o tempo, atividades como o tricking, rafting, trekking, canoying, verticália, entre outras, foram incorporadas à lista dos desportos de aventura. Os esportes de aventura também podem estar relacionados a desportos na natureza, por envolverem escaladas, trilhas, montanhismo.

### **OS RISCOS DOS ESPORTES DE AVENTURA**



No Brasil, existe o registro de acidentes fatais em que atletas ou indivíduos se arriscaram na prática de esportes de aventura ou radicais como rapel, rafting, asa-delta, parapente, banana boat e andar de bugue. Imaginem, então, o risco que não se corre quando se escala uma montanha ou quando atletas participam de competições arriscadas, como é o caso da brasileira Laís Souza, que sofreu acidente grave de esqui. Os esportes radicais oferecem ao seu participante, além de correr riscos (e principalmente o risco de morte), a emoção da adrenalina (hormônio que o organismo libera diante das situações de medo e excitação). Quem pratica, descreve sentimentos de liberdade, de emoção, de aventura, de êxtase e de superação de seus limites. Mas limites e cuidados é o que requer qualquer atividade física, ainda mais para quem pratica esportes radicais. É importante manter-se ativo, mas sempre com cautela. A vida, certamente, vale muito mais a pena ser vivida com muita adrenalina em território certo, explorando os nossos limites com respeito e superando a cada obstáculo. Por isso, praticar esportes radicais com segurança é fundamental.

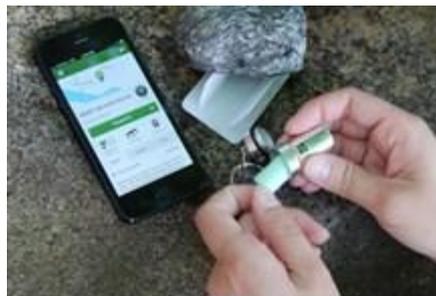
### **Conheça alguns esportes de aventura:**

#### **Trilha**



É um dos esportes de aventura mais simples e prazerosos que existem. Não exige habilidade, e pouquíssimo condicionamento físico. Torna-se cada vez mais desafiador quando você encontra trilhas que levam a lugares altos com pequenas subidas mais íngremes onde é preciso escalar e forçar um pouco mais os seus limites. Fazer trilha é um ótimo exercício de aventura onde o grau de dificuldade muitas vezes é baseado nas escolhas do próprio praticante. Não tem muito segredo.

### **Geocaching**



Geocaching é brilhante. Trata-se basicamente de uma caça ao tesouro. Com a ajuda de um GPS, você busca encontrar um determinado "Cache", normalmente um compartimento resistente a alterações climáticas (ex: tupperware) com um livro de registros e alguns objetos deixados para troca (canetas, chaveiros, moedas). Com a ajuda de um GPS ou um smartphone que tenha a funcionalidade, você pode encontrar um cache próximo, de preferência que não seja urbano. Outra aventura é criar o seu próprio Cache, no Geocaching Brasil tem algumas recomendações de como criar um Cache para iniciantes. O ponto alto do Geocaching é servir como porta de entrada para outras aventuras. Muitos Caches possuem indicativos de que podem ser executados de formas diferentes, como por exemplo, utilizando bicicleta, natação ou escalada, não sendo necessário executar a trilha a pé. Se supere e cumpra desafio de uma forma diferenciada.

### **Montanhismo e rapel**



Montanhismo é a prática de subir montanhas por meio de caminhada ou escalada. Já o rapel consiste em utilizar técnicas verticais para vencer obstáculos naturais como penhascos e paredões. É muito utilizado por diversas atividades como escaladas e corridas de aventura.

### **Paraquedismo e parapente**



O paraquedismo é praticado por desportistas que saltam de aeronaves ou lugares fixos. Eles usam um paraquedas para diminuir sua velocidade de queda, sendo possível realizar saltos de grandes altitudes sem sofrer danos corporais. Parapente é uma espécie de planador, feito de tecido sintético resistente, em que se que aproveitam as condições meteorológicas para o voo. A decolagem pode ser feita de montanhas ou encostas elevadas.

### **Rafting**

É a prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis e equipamentos de segurança. Antes de começar qualquer descida de rafting o condutor da atividade passa a todos os participantes detalhadas instruções de conduta relativas à segurança. O cumprimento das regras é fundamental para a segurança de todos.

### **Voo Livre**



É um esporte radical, com voo não motorizado, que utiliza as térmicas para realizar voos locais ou de grande distância, possibilitando alterar tanto a velocidade quanto a trajetória e ainda escolher o local de pouso. O voo é silencioso. O piloto pode perceber a estrutura espacial e as variações dos vórtices do escoamento atmosférico de maior ou menor dimensão em relação à dimensão da aeronave.

## Surf



É uma prática desportiva marítima, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados ao acompanhar o movimento de uma onda do mar sobre uma prancha, à medida que essa onda se desloca em direção à praia.

## Arvorismo



É a travessia entre plataformas montadas no alto das árvores, ultrapassando diferentes tipos de obstáculos como escadas, pontes suspensas, tirolesas e outras atividades que podem ser criadas. A atividade é muito utilizada para lazer e recreação, mas também para estudos de fauna e flora das camadas mais altas da floresta.

### **EXERCÍCIOS (RESOLVA NO CADERNO)**

- 01- Defina a origem dos esportes de aventura.
- 02- Quais as diferenças dos esportes de aventura dos esportes radicais?
- 03- Diferentes de outros esportes, que sensações podem ser identificadas nos esportes de aventura?
- 04- Escreva algumas características dos esportes de aventura que não são comuns em outros desportos
- 05- Que medidas podem ser tomadas para evitar acidentes nos esportes de aventura?
- 06- Defina com suas palavras os esportes abaixo:
  - a) Trilha.
  - b) Voo livre.
  - c) Rafting.
  - d) Arvorismo.
  - e) Rapel.
  - f) Surf.
- 07- Que outros esportes de aventuras você conhece? De quais esportes você gostaria de participar? Por quê?