

ESPORTES NA NATUREZA: COMO OS ESPORTES CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ALUNOS NO ENSINO MÉDIO

Cícero Gabriel de Assis Jaber (URCA), Isabel Jamile Silva Nascimento (URCA), José Magno Marinho (URCA).

¹ Universidade Regional do Cariri – URCA, ² Departamento Regional do Cariri – DEF/ Coordenação do curso de Educação Física, Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física.

RESUMO

Os esportes de aventura na natureza são práticas físicas realizadas em ambientes naturais, que combinam saúde física e mental com adrenalina e contato direto com a natureza. Esses esportes costumam ser praticados ao ar livre, em terrenos irregulares, altitudes elevadas ou alta velocidade. Existem três tipos principais de esportes de aventura na natureza: terrestres, aquáticos e aéreos. Alguns exemplos incluem escalada, trekking, rapel e mountain bike. Além disso, essas atividades também estão presentes no ecoturismo, promovendo o contato com a natureza e incentivando a preservação ambiental. Além dos benefícios físicos e sociais, os esportes de aventura contribuem para o desenvolvimento integral dos alunos. Eles aprendem a lidar com riscos, a trabalhar em equipe e a apreciar a beleza natural. Essas experiências moldam valores, habilidades e atitudes que os acompanharão ao longo da vida. Escolhemos tal tema para trazer como relato de experiência não só pelo fato de vivenciamos a aplicação dele no período onde estávamos estagiando, mas sim por notar e enxergar a possibilidade de desenvolver um trabalho de análise e conclusão sobre a importância dos esportes na natureza para o desenvolvimento dos alunos no ensino médio. Portanto, incluir esportes de aventura no ensino médio não apenas enriquece o currículo, mas também forma cidadãos conscientes e conectados com o meio ambiente.

Palavras-chave: Esportes; Natureza; Educação Física.

INTRODUÇÃO

Primeiramente, esses esportes promovem uma vida ativa e saudável. Engajar-se em atividades como caminhadas, corridas em trilhas, escaladas e canoagem não apenas melhora a condição física dos alunos, mas também incentiva hábitos de vida positivos que podem ser mantidos ao longo da vida. A natureza proporciona um cenário desafiador e estimulante para o exercício físico, ajudando os jovens a desenvolverem resistência, força e coordenação. Os esportes na natureza representam uma abordagem dinâmica e enriquecedora para o desenvolvimento dos alunos no ensino médio, oferecendo uma ampla gama de benefícios físicos, mentais e educacionais. Ao invés de se restringir aos limites das quadras e salas de aula, essa modalidade esportiva os leva a explorar ambientes naturais diversos, como montanhas, rios, florestas e praias.

A educação ambiental é outro aspecto fundamental desses esportes. Ao explorar ecossistemas naturais e aprender sobre conservação, os estudantes desenvolvem um maior entendimento sobre a importância da preservação do meio ambiente. Isso não apenas amplia seu conhecimento científico, mas também os motiva a agir como defensores do meio ambiente em suas comunidades. Além disso, a conexão com a natureza durante essas práticas esportivas fomenta um maior entendimento e apreciação pelo meio ambiente. Os estudantes aprendem sobre sustentabilidade, conservação e os impactos de suas ações no ecossistema. Essa consciência ambiental não apenas complementa seu aprendizado acadêmico, mas também os capacita como cidadãos responsáveis e conscientes.

Assim, os esportes na natureza não são apenas uma forma de atividade física, mas uma plataforma holística que integra saúde, educação ambiental e desenvolvimento pessoal. Ao proporcionar experiências significativas fora do ambiente tradicional de aprendizado, esses esportes contribuem positivamente para a formação de indivíduos equilibrados, resilientes e bem preparados para os desafios do futuro. Por fim, os esportes na natureza permitem que os alunos experimentem a interconexão entre seres humanos e meio ambiente de uma maneira tangível, cultivando um maior senso de responsabilidade e apreciação pela natureza.

DESENVOLVIMENTO

Os esportes na natureza desempenham um papel crucial no desenvolvimento holístico dos alunos no ensino médio, proporcionando uma série de benefícios que vão além da simples atividade física. Aqui estão alguns aspectos importantes de como essas práticas contribuem significativamente para o crescimento e aprendizado dos estudantes:

1. **Saúde Física e Bem-Estar:** Engajar-se em esportes na natureza, como trilhas, escaladas, canoagem e ciclismo, oferece uma forma divertida e desafiadora de exercitar o corpo. Essas atividades não apenas melhoram a resistência cardiovascular, a força muscular e a coordenação, mas também promovem hábitos de vida saudáveis desde cedo. Estar ao ar livre também está associado a níveis reduzidos de estresse e melhoria do humor, contribuindo para o bem-estar geral dos alunos.
2. **Desenvolvimento Social e Emocional:** Os esportes na natureza frequentemente são realizados em grupos, o que incentiva a colaboração, o trabalho em equipe e a comunicação eficaz. Os alunos aprendem a confiar uns nos outros, a resolver conflitos e a enfrentar desafios juntos, desenvolvendo habilidades sociais fundamentais que são essenciais não apenas na escola, mas também na vida adulta e profissional.
3. **Resiliência e Autoconfiança:** Lidar com os desafios naturais, como terrenos variados, mudanças climáticas e obstáculos imprevistos, ensina aos alunos a perseverança e a capacidade de superar dificuldades. Essas experiências ajudam a construir resiliência emocional e mental, fortalecendo a autoconfiança dos estudantes para enfrentar futuros desafios com maior determinação e positividade.
4. **Educação Ambiental e Consciência Ecológica:** Participar de esportes na natureza proporciona uma oportunidade única para os alunos aprenderem sobre a importância da conservação ambiental e da sustentabilidade. Eles desenvolvem um entendimento mais profundo dos ecossistemas locais, dos impactos humanos no meio ambiente e das medidas necessárias para proteger a biodiversidade. Essa educação ambiental prática é essencial para criar futuros cidadãos responsáveis e conscientes.
5. **Exploração Cultural e Histórica:** Muitas vezes, os esportes na natureza levam os alunos a explorar áreas rurais e culturas locais, proporcionando uma experiência educacional que vai além dos livros didáticos. Eles têm a oportunidade de aprender sobre a história natural da região, a geografia local e as tradições culturais das comunidades que habitam essas áreas.

Em resumo, os esportes na natureza não são apenas uma forma de exercício físico, mas uma plataforma educacional dinâmica que promove o desenvolvimento integral dos alunos no ensino médio. Desde melhorar a saúde física até fortalecer habilidades sociais e aumentar a conscientização ambiental, essas atividades desempenham um papel fundamental na preparação dos estudantes para os desafios e oportunidades que encontrarão ao longo da vida.

CONCLUSÃO

Os esportes praticados na natureza oferecem uma abordagem única para o desenvolvimento dos alunos no ensino médio. A interação com o ambiente natural promove não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental e emocional dos estudantes. Além disso, a prática de esportes ao ar livre estimula o trabalho em equipe, a resiliência, a autoconfiança e a liderança, habilidades essenciais para o desenvolvimento pessoal e profissional.

A conexão com a natureza durante a prática esportiva também desperta a consciência ambiental nos alunos, incentivando a preservação do meio ambiente e o respeito pela biodiversidade. Essa sensibilidade ambiental cultivada através dos esportes na natureza pode influenciar positivamente as escolhas e atitudes dos jovens em relação à sustentabilidade.

Portanto, os esportes na natureza desempenham um papel fundamental no desenvolvimento holístico dos alunos no ensino médio, proporcionando não apenas benefícios físicos, mas também contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes, saudáveis e preparados para os desafios futuros.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Universidade Regional do Cariri, por contribuir mais uma vez em nosso aprendizado, a professora efetiva da escola Érica Sobreira que nos orientou nessa trajetória, a todos da EEM.

Governador Adauto Bezerra na cidade de Juazeiro do Norte, CE., e dizer que foi de suma importância essa experiência na nossa base curricular, pois conseguimos despertar um olhar mais abrangente com a faixa etária do estágio III.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CNN Brasil. *Esportes de aventura na natureza: modalidades e benefícios*. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/esportes-de-aventura-na-natureza/>. Acesso em: 23 jun. 2024.

Recicla Sampa. *Esporte e meio ambiente podem jogar juntos*. Disponível em: <https://www.reciclasampa.com.br/artigo/esporte-e-meio-ambiente-podem-jogar-juntos>. Acesso em: 23 jun. 2024.

