



ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURA NA NATUREZA: RELAÇÕES ENTRE ESTILO DE VIDA AVENTUREIRO E MODO DE VIDA RURAL PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Andréa Schiavone Pereira¹
Giuliano Gomes de Assis Pimentel²
Larissa Michele Lara²

RESUMO: Esportes e turismo em ambientes rurais e naturais são opções de lazer em ascendência na contemporaneidade ocidental. Para identificar como as demandas de turismo de aventura e turismo rural se intercambiam, analisou-se perfil de praticantes de atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) em áreas rurais do Paraná. Foram selecionadas quatro AFAN's, sendo duas no aérea (asa delta e parapente) e duas terrestres ("mountain bike" e enduro a pé). O estudo revela que, nas atividades pesquisadas, não predomina o treinamento prévio para a prática das atividades, nem mesmo há hegemonia de corpos hipertrofiados. Dado o caráter lúdico das atividades, percebe-se que as AFAN's estão mais próximas ao hedonismo turístico do que em comparação aos esportes tradicionais urbanos. Nesse sentido, recomenda-se a implantação conjunta de projetos de turismo rural e AFAN's voltados à qualidade de vida, num esforço multidisciplinar entre profissionais de Educação Física e Turismo.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer; turismo; estilo de vida.

ADVENTURE PHYSICAL ACTIVITIES IN THE WILD: THE RELATIONS BETWEEN THE ADVENTUROUS LIFE STYLE AND RURAL WAY OF LIFE FOR THE IMPROVEMENT OF LIFE'S QUALITY

ABSTRACT: Sports and tourism in rural environment are options of leisure that are on the increase in the western world nowadays. To identify how the demands for adventure tourism and rural tourism interchange among themselves, it has been analyzed the profile of followers of adventure physical activities in the wild (AFAN) in the rural areas of Paraná state. Four AFAN's have been selected, two followers of air activities (gliding, parachuting) and two terrestrial ones (mountain bike and hiking). The study shows that for the activities studied, previous training is not a practice, neither there is the presence of hypertrophic bodies. Considering then the playful aspect of these activities, it can be noted that the AFAN's are closer to the tourist hedonism comparing to those traditional urban sports. Therefore, it has been recommended the implementation of projects for rural tourism associated to AFAN's for the bettering of life's quality, in a multidisciplinary effort among physical education and tourism professionals.

KEYWORDS: Leisure; tourism; life style.

INTRODUÇÃO

As atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) experimentam, na atualidade, um aumento crescente do número de praticantes. Os adultos têm utilizado tais praticas

para sair da rotina e combater o estresse, jovens estão à procura de atividades que proporcionem mais adrenalina e as crianças praticam tais atividades para sair da monotonia e falta de espaços abertos.

Segundo Miranda (1995), os esportes tradicionais

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Maringá - CESUMAR, Bolsista do PROBIC - Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar

² Orientadores, Mestres e Docentes do Centro Universitário de Maringá - CESUMAR



têm perdido espaço no lazer. Em uma pesquisa feita nos EUA, modalidades como futebol americano beisebol tiveram o número de praticantes diminuído. Em 1995, 30 milhões de pessoas jogavam basquete naquele país comparados aos 27 milhões atuais. O *mountain biking* tinha 16 milhões de adeptos em 1995, agora são 21 milhões.

Pessoas saem dos grandes centros urbanos para os espaços naturais, tentando fugir da rotina de natureza social e econômica cansativa que é imposta às mesmas. Para muitos, as novas formas de práticas junto à natureza levam a experiências que envolvem desafios, mas sobretudo são relaxantes e prazerosas:

A busca por emoções (...), pode representar uma possibilidade de reaproximação com os estados de surpresa, medo e repugnância, constituídos num ambiente natural (pelo contato com a flora, fauna, amplitudes, altura, água e outros) ao qual o acesso era limitado (BRUHNS 2003, p. 35).

As AFAN's despertam nas pessoas sensações que muitas vezes foram ou são reprimidas, como: saltar, mergulhar, descer uma cachoeira, escalar uma montanha, entre outras. Dentre os esportes na natureza disponíveis para serem praticados em áreas rurais, têm-se:

- *Trekking*: que significa caminhar, andar, trilhar.
- *Bungee Jump*: é a prática excêntrica de saltar de um vão livre, conectado a um cabo de feixe de elástico.
- Corrida de orientação: é uma espécie de *rally* a pé, onde, o competidor conta apenas com a bússola e um mapa topográfico para chegar de um ponto ao outro.
- *Rapel*: é uma técnica vertical básica, para a descida controlada em qualquer atividade de montanha.
- Escalada: é a técnica de subir em rochas, usando ou não equipamentos especiais.
- Montanhismo: é a prática de subir em montanhas através de caminhadas ou escaladas.
- *Mountain Biking*: andar de bicicleta em montanhas trilhas no mato e descer por caminhos com pedras, raízes e outros obstáculos.
- Canoagem: esporte praticado com canoas, onde se utilizam remos para a locomoção. Pode ser praticado em rio ou mar.
- *Rafting*: esporte que utiliza botes infláveis para descer corredeiras em rios que correm com velocidade.
- Mergulho: descobrir, fazer parte do mar. O mergulho é um esporte individual, onde o homem se entrega ao mar para descobrir suas belezas.
- Vôo Livre: é um esporte praticado com Asa Delta ou *Paraglider*, que também é chamado de parapente. No vôo livre, o praticante se desloca de uma montanha e tem o

objetivo de subir com as correntes ascendentes de ar quente.

Essas e outras AFAN's são consideradas práticas que contribuem para a qualidade de vida e saúde dos indivíduos. Podemos citar como exemplo o *rapel* que, segundo Nunes (2001), ao praticá-lo, desenvolve-se o equilíbrio dinâmico, noção de espaço e tempo, controle do corpo, além da força dos membros inferiores, quando se executa saltito na parede ou árvore.

Na busca, real ou imaginada, de contato com a natureza por meio de atividades corporais, são apresentadas possibilidades para esse diálogo. Pode-se remeter, de forma não dicotômica, às atividades mais ligadas à tradição agropecuária e aos costumes enraizados na dinâmica rural e às atividades "radicais", baseadas em experimentações na natureza, auxiliadas pelos equipamentos tecnológicos.

Entre as novas atividades do turismo no espaço rural, os esportes de aventura na natureza são possibilidades de vivência. Embora exista diversidade de interpretações, as atividades de aventura na natureza podem ser razoavelmente entendidas como práticas individualizadas que aproveitam energias da natureza (gravidade, vento, ondas) e se fundamentam, geralmente, em condutas motoras de deslizamento, equilíbrio e velocidade de deslocamento sob circunstâncias controladas de risco, bases para a aventura (BRUHNS 2003).

Por comportarem benefícios, reais e imaginários, essas vivências têm sido relacionadas à discussão da qualidade de vida. Conforme aponta Pimentel (2003), o turismo rural vem vendendo essa idéia, na perspectiva de abrigar turistas estressados, advindos de centros urbanos problemáticos. Com isso, vem ocorrendo a transformação de muitas propriedades rurais em ambientes pluriativos, ou seja, com diversas fontes de renda (turismo, moradia, agropecuária, entre outros).

Porém, nem todas as regiões rurais possuem atrativos para combinar o conceito de turismo rural, atrelado às raízes da cultura caipira, com o conceito do turismo de aventura, relacionado a públicos em busca de prazer, emoções, riscos e paisagens despoluídas.

Embora lugares isolados e selvagens figurem no imaginário coletivo, são os parques florestais e as propriedades rurais com espaços conversados os destinos mais freqüentados para a vivência de AFAN's, seja por comodidade, segurança ou economia. Certas regiões do país com alta produtividade agrícola e dispoem de vias de acesso, tecnologia e serviços essenciais (água, luz, telefone, saúde, educação) constituem novo patamar no espaço rural. Podemos compreender que essas regiões integram-se a novos papéis do meio rural, constituindo o assim denominado 'novo rural'.

Podemos tomar como importantes nessa identificação do 'novo rural': a diversificação de atividades

produtivas na família e propriedade rurais (pluriatividade); a reconfiguração dos hábitos e modos de vida rural; a interatividade cultural com o urbano, o aumento das ocupações e empreendimentos rurais não-agrícolas.

O avanço do fenômeno turístico, através de sua utilidade, permite aos economistas ampliar o crescimento das taxas de desenvolvimento das diferentes regiões. Nesse contexto histórico, o turismo é tomado como atividade de forte apelo econômico. Quanto mais cresce, mais cria novas necessidades: hotéis, estradas, comunicações, entretenimento, gerando um espiral de bens e serviços, os quais, para servirem mais aos turistas, empregam mais mão-de-obra (SOUZA, 2000).

Atividades e locais como pesqueiros, hotéis-fazenda, hípicas, segundas residências, indústrias da transformação, chácaras de lazer, *spas*, parques temáticos, reservas florestais particulares representam essas mudanças.

Ao analisar a população rural economicamente ativa do Paraná, Souza (2000) concluiu que mais de 1/5 já atua com atividades não-agrícolas, sendo a prestação de serviços a mais importante. Portanto, as novidades do "rurbano" devem ser entendidas no contexto dos processos mais amplos de globalização (econômica) e mundialização (cultural), dos quais emerge o 'novo rural'.

Não existem razões para atarmos o crescimento dessas atividades ao desenvolvimento local, visto que muitas das atividades –particularmente aquelas ligadas ao lazer – são introduzidas por agentes externos. A esse respeito, Luchiarí (1997, p. 56) lembra que a mesma "urbanização" dos ambientes naturais que permitiu modernizar diversos setores econômicos ampliou a "pobreza, a degradação ambiental, o desmantelamento da paisagem e afigurou-se como um processo de marginalização socioespacial e econômica" das populações nativas.

Em complemento, Featherstone (1997) lembra que o processo de globalização das práticas culturais desencadeou a reação das culturas locais: o "*localismo*". Essa estratégia coletiva, ainda que conflituosa, trata-se da utilização (consciente) pelo grupo de sua própria cultura como uma forma de performance cultural, na qual expõem sua tradição. Esse tipo de proposta atende a necessidade do "outro" (especialmente nos fluxos de turistas) em participar do original, do típico e da diversidade.

Não obstante as resistências, e talvez até como uma forma reflexiva de contra-ataque, as famílias das zonas rurais são, de forma crescente, pluriativas, isto é, envolvidas em um conjunto de atividades (prestação de serviços, comércio e indústria) paralelas a atividades agropecuárias. Os novos eixos do meio rural seriam: lazer, ecologia e moradia.

As pessoas estão encontrando no turismo rural satisfação de diversos interesses relacionados ao desporto, à cultura local e à aventura. Algumas propriedades rurais

coincidem com locais apropriados para a prática de esportes na natureza (AFAN'S), por possuírem recursos como rios com corredeiras ou áreas montanhosas.

Ruschmann (2000) lembra que em formas "puras" de turismo rural sempre há o desafio em não ser turismo convencional e agregar valor econômico à natureza, ou seja, promover a estabilidade ecológica do meio natural. Porém, muitas vezes, a introdução de esportes e turismo de aventura em áreas rurais, causou danos sistêmicos ao meio. Daí se falar do perigo da insustentabilidade, que, conforme Pimentel (2003), é entendida como a contradição interna dos modelos de desenvolvimento regional que querem ser sustentáveis à custa da depredação da cultura, da natureza e do homem, além de impedirem o acesso de parcela da população aos resultados do desenvolvimento.

Dadas essas ponderações, é fundamental confrontar, dentro do "novo rural", as atividades físicas de aventura na natureza pelos empreendimentos de lazer no espaço rural.

Vista que a Educação Física tem como eixo epistemológico o movimento humano, é importante compreender as questões ligadas à atividade corporal e os significados atribuídos ao corpo e à saúde pelos praticantes de AFAN's em regiões rurais do Paraná.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho é fruto do dido no Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Centro Universitário de Maringá e teve como objetivos: a) compreender as relações entre AFAN's e turismo rural; b) analisar de que forma os esportes de aventura na natureza determinam o estilo de vida, verificando o perfil da qualidade de vida dos praticantes e qual o motivo que se envolveram com essas atividades. Acredita-se que, com o estudo das características de motivações de praticantes de AFAN's, se possa direcionar melhor os esforços (reais) de desenvolvimento sustentável no turismo rural paranaense.

Houve combinação de procedimentos e instrumentos voltados para a análise da questão em seu nível específico, assim como no geral. No nível geral, tratou-se de fazer um levantamento bibliográfico e no nível específico, realizou-se trabalho de campo, adotando diferentes técnicas: observação direta, observação participante, entrevistas, questionários e registro de imagens. O trabalho foi desenvolvido na linha da pesquisa participante, com o trabalho de campo envolvendo técnicas de entrevista (gravação), filmagem, questionários e registro fotográfico.

Os questionários aplicados foram sobre o perfil do estilo de vida individual proposto por Nahas, Barros e Fracalacci (2000). Os grupos foram comparados quanto aos itens: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse (NAHAS,

2001).

Foram selecionados três eventos, considerados turismo no espaço rural, relacionados à temática da aventura: Trilha do Índio em Peabiru; Volta de Apucarana e Festival de Vôo Livre em Terra Rica.

Na trilha do índio foram feitas gravações com: a) o sujeito "E. F.", de 54 anos, professor formado em História pela Universidade Estadual de Maringá, especialista na área de história pela Universidade Paranaense de Umuarama e atualmente exerce no município o cargo de secretário de educação e esporte; b) o sujeito "J. G. L.", de 46 anos, prefeito de Peabiru; c) "C. A. P.", 32 anos, cuja profissão é publicitário; d) "L. G.", de 30 anos, administrador. Os dois últimos eram os organizadores da prova.

A entrevista abrangeu os seguintes tópicos: a origem da trilha, qual a motivação de realizarem o evento, dificuldades em realizar o mesmo, o que sentem quando e que benefícios trazem para as pessoas que praticam a trilha e o histórico da trilha. Aplicou-se em 31 sujeitos questionário sobre o perfil de qualidade de vida, além dos registros fotográficos e filmagem nos trechos de largada e chegada.

Já na competição de *mountain biking* foram aplicados questionários com 26 competidores, além de entrevista com o comandante do Batalhão da Polícia Militar em Apucarana, coordenador do evento.

Por fim, no festival de vôo livre foi entrevistado "A. L. da C. F.", de 45 anos, profissional de marketing que voa há seis anos. Foi fonte qualitativa sobre parapente, segurança, preparos que os praticantes devem ter e quais as diferenças entre um parapente e outro. Vinte e oito participantes responderam o questionário sobre a qualidade de vida e por que praticam tais atividades. Neste evento houve grande aproximação entre pesquisador e entrevistados, podendo assim obter mais dados para a pesquisa. É importante colocar que o número de entrevistados em cada grupo-amostra variou conforme a acessibilidade e, também, a população. Em todas as amostras, foi garantido o mínimo de 20% de pessoas pesquisadas em relação ao total de participantes.

Em todas as AFAN'S foram observados os percursos da prova, porque alguns indivíduos paravam no meio da prova, o motivo de alguns não realizarem a atividade, quais os procedimentos que a organização utilizava para o melhor cuidado desempenho da prova e o que os participantes realizavam antes de começar e após terminar a prova.

Conforme sugere a Resolução 196/96 sobre pesquisa envolvendo seres humanos, houve consentimento prévio de entrevistados e questionados, mantendo-se as normas éticas de pesquisa. A pesquisa não implicou ônus para os participantes e se baseou apenas em técnicas não invasivas, não oferecendo perigos aos sujeitos envolvidos.

APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

Trilha do índio (Enduro a pé)

A trilha é uma modalidade de corrida que une esforço físico, dedicação, companheirismo e diversão na mesma prova. Similar aos *rallys* feitos com jipes e motos, o trajeto envolve dificuldades naturais e exige dos competidores força e resistência física para vencer os obstáculos.

No dia dezoito de maio de 2003, ocorreu a IV competição de corrida a pé na Trilha do Índio. A trilha do Índio surgiu de uma alusão ao lendário Caminho de Peabiru. Essa trilha foi usada por indígenas que habitavam a América do Sul, muito antes de seu descobrimento para buscar e transportar caça, ligar diversas aldeias e para procurar o que eles chamavam de "Terra sem Males", um lugar paradisíaco que eles imaginavam existir. Segundo os indígenas, a trilha foi aberta por quem eles chamavam de Pai Zumé, que muitos acreditam ser o apóstolo cristão Tomé. Nas palavras de L.G.,

"a trilha surgiu do próprio nome de Piabiru, que se você pegar o Tupi Guarani, Peabiru significa trilha, que os índios percorriam desde Guarapuava até Piabiru, então passava pela nossa cidade esse nome surgiu então decorrente do próprio nome de Piabiru".

A prova é realizada em propriedades rurais e disputada por duplas na categoria masculina e feminina. Os participantes tiveram que passar por vários obstáculos. No início cada dupla recebia um colete com um número de identificação e um mapa da trilha com o trajeto a ser percorrido.

A prova iniciou com a falsa baiana feita por cima de um rio: foram amarradas duas cordas, uma em cima e a outra em baixo. A dupla tinha que passar juntos pela corda tentando se equilibrar para que ambos não caíssem. Depois tinham que pular no rio e ir nadando (ou andando) por um trajeto.

Logo após, os participantes tiveram que vencer um percurso, que foi subir o morro até o seu pico e depois descer em direção a uma cachoeira. O trajeto era dificultoso e cansativo, tendo que subir alguns pedaços de quatro apoios. Após a descida passaram pelo rio ao lado da cachoeira, para "facilitar", passavam pelo rio com a ajuda de um cabo submerso de um lado ao outro do rio.

No final da prova, colocaram alguns obstáculos como: pular um paredão, feito de madeira, passar arrastando por de baixo de arame farpado entrelaçado onde no chão havia lama. A prova terminou com os participantes passando por um pequeno trajeto dentro do rio. Em algumas partes da prova os participantes tinham que dizer seu número em postos de identificação. O percurso total foi de aproximados

quatro quilômetros.

Segundo entrevistas e questionários, a trilha é importante como lazer, pois muitos dos competidores não participam da prova para ganhar, mas sim como desafio da pessoa com ela mesma, ou seja, dela conseguir superar seu próprio limite. Essa corrida começou com simples brincadeira, onde alguns amigos se juntavam para se divertir; com o tempo, começou a envolver a prefeitura e os moradores de Peabiru. O evento é realizado uma vez por ano, com o intuito de trazer o lazer físico esportivo para a comunidade.

Existe grande relação entre o evento, esporte e cultura, pois é trabalhada nas escolas de Peabiru a história do Paraná e o histórico do caminho de Peabiru, sendo que essa educação está diretamente ligada a um lazer promovido pela cidade.

“Mountain Bike” (Volta de Apucarana)

Como esporte, o “mountain biking” cada vez mais acumula adeptos, sendo hoje encontrado em quase todas as regiões do mundo. Essa prática teve rápida difusão, talvez devido ao fato de aproximar as pessoas cada vez mais da natureza, do prazer e da adrenalina propiciada ao praticante, além de contribuir no condicionamento físico.

Para ilustrar essa AFAN, selecionou-se a prova ocorrida no dia 03/08/2003 na cidade de Apucarana e realizada pela polícia militar. A largada da prova foi às 7 horas da manhã, com chegada dos participantes entre 9 horas e 13 minutos e 13 horas. Os participantes tiveram que pedalar por um percurso de 65 Km, em menor tempo.

O trajeto foi difícil e cansativo exigindo dos participantes grande resistência muscular e uma grande resistência à fadiga. A maioria dos participantes eram jovens. O trajeto foi traçado em estradas rurais por entre fazendas, arbustos e árvores. A dificuldade estava baseada na estrada de chão com pedregulhos e na imprevisibilidade da mesma, pois alternava estradas planas, subidas, descidas e curvas.

Dado esse fator, durante a prova houve competidores que se machucaram em descidas de alta velocidade. Mais de um terço desistiu no meio do caminho por ser uma prova muito cansativa e exigir treinamento para realizá-la. Segundo Basilio (2004), para despencarem morro abaixo sem se estatelarem durante o percurso, esses jovens começaram a modificar suas bicicletas, usando câmbios, freios e quadros especiais.

A prova foi dividida por categorias: categoria juvenil até 17 anos, categoria adulto de 18 a 31 anos, categoria máster de 32 a 44 anos, categoria veterano acima de 45 anos e categoria policial militar. Foram classificados para a premiação os três primeiros a chegarem de cada categoria, tendo o vencedor geral completado a prova em 2 horas 13

minutos e 10 segundos.

Vôo Livre (Festival de Vôo Livre)

Foi realizado na cidade de Terra Rica o Festival de Vôo Livre. Terra Rica (Paraná) já foi um dos *points* do Brasil para o esporte, isso na década de 80, quando foram realizados vários campeonatos paranaenses e brasileiros. Na década de 90 o local ficou esquecido para o esporte e poucos eventos foram realizados. A Prefeitura local resolveu dar apoio à cidade, receber pilotos de diversas cidades da região, principalmente do eixo Maringá – Londrina, trazendo com isso um forte turismo.

O parapente começou através do montanhismo, em meados de 80, década em que alguns montanhistas franceses pensaram numa maneira de, após escalar as montanhas, descerem rapidinho de pára-quedas, sem precisar (desescalar) ou (rapelar). Como eles não poderiam simplesmente se “jogar”, tiveram que desenvolver um outro tipo de pára-quedas que desse para decolar já aberto e também que tivesse um bom planeio, para não vir batendo montanha abaixo.

Em pouco tempo, essa AFAN desenvolveu-se intensamente, com o surgimento de asas cada vez mais performáticas e seguras. Aquela idéia de descer das montanhas voando ficou para alguns aficionados “Paramontanhistas”. A. L. C. F. relata que para praticar o vôo livre não precisa de preparo físico prévio a não ser em alguns casos, para ter acesso à montanha, pois o acesso até ela é só caminhado e os equipamentos são pesados.

É sabido que há um recorte de classe social possível nessa análise, pois provas de pedestrianismo requerem menos investimentos que a prática do vôo livre. O custo do material para praticar contendo todos os equipamentos é em média de US\$ 3.490.00 a US\$ 8.350.00 (contendo velame, selete, pára-quedas reserva, macacão, luvas, rádio de comunicação, variômetro e GPS). Essas informações são basilares para o planejamento do tipo de AFAN a ser privilegiado. Ao se priorizarem atividades de baixo custo, aumenta o número de participantes e a necessidade de políticas públicas para facilitar o acesso das camadas populares à vivência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em complemento ao questionário de Nahas et.al. (2001), foram indagados aspectos sobre profissão, idade, moradia, tempo de prática física esportiva e motivação principal em relação ao evento. Os motivos alegados para realização de tais competições foram, por ordem de recorrência: lazer, esporte, competição e aventura. No contexto geral os praticantes de atividade de *mountain bike*

têm melhor qualidade de vida que os praticantes da corlrida e vôo livre.

A busca por AFAN's no turismo rural está associada, em boa parte, à questão da qualidade de vida. Entre os atletas profissionais que sobrevivem dos eventos, a qualidade de vida, particularmente em relação aos cuidados corporais, é pré-requisito. Já entre participantes por lazer, constituíram maioria nos três eventos analisados, o evento é um marco motivador para a prática continuada de alguma atividade física, na perspectiva da promoção da saúde.

Pensando na organização de programas de atividade física para estes últimos, por conseguinte, os perfis de qualidade de vida dos turistas rurais e esportivos precisam ser conhecidos, a fim de se trabalhar seus pontos menos desenvolvidos. Através do questionário sobre o perfil da qualidade de vida, conforme quadro abaixo, os praticantes foram comparados quanto estes itens: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse.

Quadro 01: ÍNDICES MÉDIOS DE ESTILO DE VIDA

	Enduro a pé	Mountaim Bike	Vôo Livre	Total
Nutrição	4.03	5.05	5	14.08
Atividade física	6.6	8.36	6.07	21.03
Comportamento Preventivo	6.1	7.10	6.6	19.8
Relacionamento	7.7	7.42	7.38	22.5
Estresse	5.76	6.05	6.66	18.47

Em face do exposto, pode-se perceber que não há preocupação de alguns participantes com a parte nutricional, pois não evitam ingerir alimentos gordurosos (carnes, frituras e doces) nem incluem frutas e verduras na sua alimentação durante o dia, sendo um item importante para a atividade física. Segundo Guarita (2004), para cada tipo de esporte existe uma necessidade energética e estratégias de alimentação que merecem prévia programação, ainda mais considerando as AFAN's ocorrerem em locais onde o acesso à hidratação e alimentação é mais restrito.

Ainda, conforme o quadro 01, os participantes em geral realizam algum tipo de atividade física durante a semana que envolve exercícios de força, alongamento muscular, caminhada ou pedalada. Os praticantes de mountain bike se destacam nesse item pelo fato de alguns competidores realizarem treinamentos prévios para grandes e pequenas competições, pois é uma prova que exige dos participantes grande resistência muscular e resistência a fadiga.

Já no enduro a pé e vôo livre não houve precaução quanto ao preparo corporal dos participantes, sendo que cada indivíduo utilizou-se da sua qualidade de vida diária para a prova, não havendo desenvolvimento de treinamento prévio para a prática daquela AFAN. Entretanto, sabe-se que para alguém competir com sucesso em determinados esportes ou atividades físicas, é essencial um programa de pré-condicionamento necessário ao esporte ou à atividade para reduzir o seu risco de lesão (COSTIL & WILMORE, 2001).

Quanto ao comportamento preventivo, 54,1 % dos participantes não fumam e não bebem mais que uma dose

por dia, 45,8 % desconhecem a pressão arterial e o nível de colesterol. Recomenda-se às provas com mais intensidade fisiológica, ações preventivas, a exemplo, de aplicar anamnese aos inscritos.

Percebe-se que os sujeitos pesquisados têm bom relacionamento, procurando cultivar amigos, realizar atividades esportivas em grupo e lazer incluindo encontro com os amigos, sendo este fator importante para a qualidade de vida dos indivíduos. Observando os dados gerais, percebemos que o item em que os praticantes dessas AFAN's tem mais deficiência é na nutrição. Esses dados, observados no quadro 01 corroboram a indicação feita pelos sujeitos no questionário complementar a respeito das motivações para a prática da AFAN. De fato, o fenômeno eco-esportivo parece pautado fortemente pelos valores do lazer e do tempo livre.

Vale lembrar, entretanto, conforme análise anteriormente realizada sobre as características desses mesmos sujeitos (PEREIRA, PIMENTEL & LARA, 2003) que, comparando os dados individuais dos participantes, acredita-se existir diferença socioeconômica nos resultados. Os sujeitos analisados numa das provas foram divididos em grupos: a) atleta; b) bombeiros; c) profissionais de educação física; d) estudantes; e) outras ocupações. No comportamento preventivo, os profissionais de educação física obtiveram o melhor índice (8,5). Os estudantes (4,3) não conhecem sua pressão arterial, e há muitos que fumam ou bebem.

Quanto aos relacionamentos, todos os grupos procuram ter contato social, principalmente o profissional de educação física (9,0), pois este é um item muito importante para o desenvolvimento do seu trabalho. No controle de estresse do estudante (3,3), do profissional de educação física (4,0) e das outras ocupações (5,6) as taxas são baixas

em relação aos atletas (8,25) e aos bombeiros (7,25). Resumindo, os questionários sobre qualidade de vida na Trilha do Índio apontam diferentes perfis de praticantes. Atletas possuem índices altos de qualidade de vida nos questionários, bem como há participantes externos com melhor condição financeira ou participante com profissões que dependem diretamente de bom desempenho corporal.

Os esportes de aventura requerem certa aptidão e preparo físico individual, sendo que os vencedores são o que tem maior capacidade de atuar com o estresse emocional e fisiológico. No entanto, na perspectiva do lazer e da qualidade de vida, o que se observou foi uma diminuição de cuidados corporais coincidir com o suporte tecnológico de cada AFAN. Desse modo, quanto maior o desgaste físico real proporcionado pela prova, mais há preocupação com condições de vida e hábitos.

CONCLUSÃO

As atividades de aventura vivenciadas junto à natureza têm conhecido forte crescimento nos últimos anos, incorporando um aumento no número de adeptos e caracterizando como práticas corporais, manifestadas, principalmente, no tempo destinado à vivência do lazer, as quais requisitam o meio natural como cenário principal ao seu desenvolvimento.

Pôde-se evidenciar que as práticas de aventura na natureza são predominantemente vivenciadas na forma de lazer, seja na sua experimentação ou apenas nas atividades circunscritas aos eventos. Por isso, no campo de atuação da Educação Física, as mesmas devem ser implementadas no âmbito da recreação, por representarem elementos importantes no sentido de proporcionar novas sensações, as quais vão ao encontro das necessidades e expectativas da população frequentadora de hotéis e participantes de eventos em áreas rurais.

Há, com base nos dados obtidos, relação das AFAN's com o estilo de vida. Embora sejam possíveis mudanças na forma de viver de cada indivíduo, após este experimentar um eco-esporte, especialmente no turismo rural, é o contrário que se observou. Quanto mais profissionalmente envolvido com a prática física, ou seja, mais ativo fisicamente, mais adesão às AFANS. A simples experimentação aleatória não caracteriza relatos significativos de prática continuada, sendo esta uma limitação da suposta contribuição do turismo e lazer de aventura à promoção da qualidade de vida em longo prazo. Em complemento, o ingresso em atividades menos desgastantes é mais realizado por pessoas melhor remuneradas, as quais podem obter equipamentos de segurança e acessórios que reduzem o desgaste físico.

Em face dos resultados obtidos, concluímos que nas

atividades pesquisadas, não predomina o treinamento prévio para a prática das atividades, nem mesmo há hegemonia de corpos hipertrofiados (segundo observação direta), embora exista a presença de performances. Dado o caráter lúdico das atividades, percebe-se que as AFAN's estão mais próximas ao hedonismo turístico do que em comparação aos esportes tradicionais urbanos.

Recomenda-se a implantação conjunta de projetos de turismo rural e AFAN's voltados à qualidade de vida, num esforço multidisciplinar entre profissionais de Educação Física e Turismo. Essa atuação pode ser sugerida de duas formas. A primeira, que envolve mais o turista eco-rural, se dá via turismo esportivo, o qual envolve a ida a locais protegidos e apropriados às aventuras, com finalidade exclusiva de prática e aprendizado. Ainda, nos locais visitados predomina a visão de turismo de eventos esportivos; as pessoas se deslocam de suas cidades para a prática agonística da AFAN, em período determinado. Recomendam-se inventários turísticos e formulação de estratégias do setor receptivo rural para garantir a complementaridade dessas duas formas de explorar o esporte de aventura. Independente de ambas as possibilidades, ainda carecem propostas de otimização dessas oportunidades para incentivo à prática física permanente como integrante do estilo de vida.

REFERÊNCIAS

- BASILIO, Janaina. Mountain Biking. Guia Eco Adventure. São Paulo, ed.01- ano I. p.59, 2004.
- BRUHNS, Heloisa T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In: ____; MARINHO, Alcyane. (org.). Turismo, lazer e natureza. São Paulo: Manole, 2003.
- COSTILL, David; WILMORE, Jack. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo, 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2001.
- FEATHERSTONE, M. O desmanche da cultura: globalização, pós-modernismo e identidade. São Paulo: SESC/Nobel, 1997.
- GUARITA, Heloisa. Nutrição nos Esportes de Aventura. Guia Eco Adventure. São Paulo, ed. 01- ano I.p.31,2004.
- LUCHIARI, Maria Tereza D. P. Turismo e meio ambiente na mitificação dos lugares. Turismo em análise. São Paulo: ECA/USP. v. p. 35-11, n.1, maio, 2000.
- MIRANDA, J. La Casa. Actividades Físicas em la naturaleza: um objeto a investigar. Dimensiones científicas. In: .Apunts educació y e desportes: Barcelona: INEFC, n. 41, p. .53-69, 1995.
- NAHAS, Markus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, Markus. V. Barros, M.V.G. & Francalacci, V.L. (2000). O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de

Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-59.

NUNES, Samuel. A inclusão da AFAN'S – Rappel e escalada como conteúdo permanente da educação física do 3º e 4º ciclo do ensino fundamental e ensino médio.

2001. [Monografia]. Licenciatura em Educação Física. Universidade estadual de Maringá, Maringá, 2001.

PEREIRA, Andréa S., PIMENTEL Giuliano G. de A. A & LARA, Larissa M. Lazer, estilo de vida e tipo de ocupação: o caso da prática de AFAN's na Trilha do Índio. In: Encontro Nacional de Recreação e Lazer, 13. Santo André. [Anais].

PIMENTEL, Giuliano G. de A. A insustentabilidade do lazer sustentável. In: MULLER, Ademir; DA COSTA, Lamartine. (org.). Lazer e desenvolvimento regional. Santa Cruz do Sul-RS: EDUNISC, 2003.

RUSCHMANN, D. van de M. Turismo e planejamento sustentável: a proteção do meio ambiente. Campinas: Papirus, 1997.

SOUZA, M. de. Caracterização e evolução das ocupações das pessoas e das famílias agrícolas e rurais no contexto paranaense. In: CAMPANHOLA, C.; GRAZIANO DA SILVA, J. (ed). O novo rural brasileiro: uma análise estadual: Sul, Sudeste e Centro-Oeste. Jaguariúna-SP: Embrapa, 2000. p. 81-115