

ESPORTES DE AVENTURA NA UEPG: uma análise da importância das atividades propostas pelo projeto

Área Temática: Saúde

Coordenadora da atividade: Danilla Icassatti CORAZZA

Autores: Hiury Alberto AMARAL[1]; Ana Lúcia Pires da SILVA[1]; Mariane Gomes BRANDT[2]; Luiza Herminia GALLO[3].

Esportes de Aventura na UEPG

Resumo: O projeto Esportes de Aventura na UEPG, criado em 2019, tem como objetivo promover atividades aquáticas e de aventura para alunos, servidores e comunidade de Ponta Grossa/PR e região. A ação busca estimular hábitos saudáveis, proporcionar momentos de lazer em contato com a natureza e desenvolver aspectos físicos, sociais e emocionais dos participantes. Entre as atividades oferecidas destacam-se as aulas de natação e hidroginástica, realizadas na piscina da UTFPR em razão de parceria institucional com a UEPG, bem como práticas de aventura como *rafting*, *trekking* e Corrida de Aventura. Para avaliar o impacto das atividades aquáticas, foi aplicado um formulário semiestruturado, composto por 23 questões, via Google Forms®, aplicado presencialmente e disponibilizado pelo WhatsApp®. Responderam ao formulário 44 participantes, de um total aproximado de 130 atendidos pelo projeto. A amostra foi composta por homens e mulheres (33,6 ± 11,5 anos), com estatura (1,69 ± 0,087 cm) e peso (73,6 ± 16,2 kg). Os resultados indicaram um alto nível de satisfação com a estrutura das aulas, reconhecimento dos benefícios físicos e mentais proporcionados e motivação para continuidade da prática. Conclui-se que o projeto tem cumprido seu papel social e educativo, contribuindo positivamente para a qualidade de vida dos envolvidos.

Palavras-chave: Natação. Lazer. Aventura

INTRODUÇÃO

O projeto Esportes de Aventura na UEPG, foi pensado e criado no ano de 2019, no Departamento de Educação Física (DEDUFIS) da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), com o objetivo de ofertar atividades de aventura para alunos, funcionários e servidores da UEPG e comunidade de Ponta Grossa/PR. Inicialmente sendo ofertada duas sessões de aulas de natação por semana e uma saída de campo com alguma atividade de aventura, ao longo dos anos o projeto cresceu e fez parcerias, dentre elas, com o Centro de Atividades Físicas Esportivas (CAFIS), da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), para a

utilização da piscina, voltada para as atividades aquáticas, atendendo cerca de 130 alunos, distribuídos entre turmas de natação (10h/semana) e de Hidroginástica (2h/semana). O projeto também atende a demanda das práticas de aventura, por meio de modalidades como *rafting*, *trekking*, Corrida de Orientação e Corrida de Aventura (CA), auxiliando na montagem de equipes e tendo resultados expressivos, como o 1° Lugar na Categoria Aventura do Campeonato Paranaense de Corridas de Aventura 2025.

As modalidades de aventura têm ganhado espaço, pois oferecem uma alternativa diferente de lazer e relaxamento, possibilitando aos participantes momentos de bem-estar físico e mental. Além disso, estimulam aspectos sociais importantes, como a cooperação, a resolução de problemas e o fortalecimento das relações interpessoais. Sendo também de grande importância essa reconexão com o ambiente de natureza, trazendo uma sensação de liberdade e relaxamento para os adeptos. Monteiro (2003) considera ser necessário "pensar o lazer contemporâneo como uma prática social engendrada pelas transformações no mundo do trabalho, pela complexificação das sociedades e pelo advento da urbanização, entre outros fenômenos situados na história".

O projeto continua desenvolvendo atividades de aventura, como saídas de campo, eventos na área e treinos específicos. No entanto, este trabalho tem como foco apresentar e discutir os resultados relacionados especificamente às aulas de natação.

OBJETIVOS

Proporcionar espaços para a participação em atividades aquáticas para acadêmicos, funcionários e servidores da UEPG e comunidade de Ponta Grossa/PR e região.

Avaliar a satisfação pessoal e perfil sociodemográfico dos participantes das aulas de natação.

METODOLOGIA

O projeto vem evoluindo ao longo dos anos, ofertando atividades diversificadas como as Atividades de Aventura e Atividades Aquáticas, englobando o máximo de pessoas possível, buscando contribuir para uma comunidade fisicamente mais ativa.

As aulas de Natação e Hidroginástica ocorrem na piscina da UTFPR, através da parceria do DEDUFIS e CAFIS, tendo em vista que a piscina do Departamento de Educação Física da UEPG se encontra em reforma, sendo assim a utilização da piscina ocorre por meio do projeto ofertar aulas tanto para os inscritos pela UTFPR quanto pelo projeto Esportes de Aventura na UEPG. As aulas ocorrem toda segunda (17h10 às 22h) e quarta (15h50 às 17h10 – hidroginástica e 17h10 às 21h20 – natação), com sessões de treino de 40 min (hidroginástica) e 50 min (natação), com foco na melhora da saúde e participação de eventos e competições como as travessias em águas abertas. A natação é um dos esportes individuais mais praticados devido à melhoria que proporciona nos estados gerais da saúde, como também é um esporte que possibilita o conhecimento de diferentes técnicas (Barden & Kell, 2009).

Para a pesquisa, criou-se um formulário semiestruturado, por meio de uma ferramenta do Google®, e o *link* foi disponibilizado pelo *WhatsApp*® e de forma presencial após o término de cada sessão. Com 23 perguntas abertas, o formulário foi respondido por uma amostra de 44 alunos, dos aproximados 130 que o projeto atende, desta forma foram obtidos os relatos dos participantes referentes à satisfação com a estrutura das aulas.

Algumas perguntas buscam compreender o perfil desses alunos, quais os objetivos com as aulas, se são pessoas que tem medo de água, se já tiveram experiências com aulas de natação.

RESULTADOS

O projeto conta com aproximadamente 130 alunos envolvidos nas práticas de atividades aquáticas, especificamente Natação. Dentre todos, 44 participaram da pesquisa, sendo homens e mulheres (33,6 ± 11,5 anos), buscando melhorar o seu nível de aptidão física e em busca de lazer, sendo uma amostra com estatura (1,69 ± 0,087 m) e peso (73,6 ± 16,2 kg). Observou-se

que 24 desses alunos participam de apenas uma sessão de natação durante a semana enquanto os outros 20 participam de duas sessões.

Em relação aos resultados subjetivos, obtidos pelo formulário, a maioria relatou que as atividades aliviam o estresse, promovem momentos de lazer, diminuem os níveis de ansiedade e ajudam na melhora da aptidão física, como diminuição do peso corporal, melhora postural, alívio das dores e promoção da saúde mental através das dinâmicas em grupo, tendo em vista que as aulas ocorrem de forma coletiva.

Alguns relatos dos alunos:

> "Adoro a dinâmica das aulas, da atenção dos professores Ana e Hiury. No entanto que influenciei várias pessoas próximas a praticarem também e que também estão gostando."
>
> "Optamos em fazer na segunda porque ouvíamos bons comentários sobre os professores."
>
> "Só parabenizando pelo projeto. Ele torna acessível e viabiliza acesso à prática de um esporte que, em tantos lugares, é inacessível."
>
> "Esta é a minha primeira vez tendo contato com a natação, possuo muitas dificuldades. Porém, os professores estão sempre solícitos para sanar dúvidas e ensinar quantas vezes precisar (sempre com muita paciência). Ambos dedicados e simpáticos com todos os alunos."

Por meio das sessões de natação, foi possível ensinar os alunos de diferentes níveis, desde iniciantes, intermediários até avançados, nos quais participaram de competições/festivais de natação, obtendo resultados incríveis (Foto 1; Foto 2 e Foto 3). Vale ressaltar que a Profa. Ana Lúcia, responsável pelas aulas, aprendeu a nadar dentro do projeto quando ainda era acadêmica, assim como o estagiário bolsista Hiury Amaral, ambos sendo orientados pela professora coordenadora do projeto, Profa. Dra. Danilla Corazza.

FOTO (S):



Foto 1.



Foto 2.



Foto 3.

Foto 1. 2° Festival de Natação Interprojetos Amaracqua e UEPG

- A foto 1 mostra os atletas do projeto que participaram do Festival de Natação, conseguindo 4 pódios (2 – 1° lugar; 1 – 2° lugar e 1 – 3° lugar)

Foto 2. 1° Etapa do Circuito Paranaense de Águas Abertas 2025

- Legenda: A foto 2 mostra as professoras Danilla (1°) e Ana (1°) e a aluna do projeto Gabi (4°).

Foto 3. Aloha Spirit Alcatrazes

- Legenda: A foto 3 mostra a professora Danilla (3°) na prova na Reserva Biológica na Ilha de Alcatrazes

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, conclui-se que o projeto contribui de forma positiva com a comunidade, promovendo saúde, lazer e inclusão através das atividades aquáticas e de aventura. Os dados coletados, aliados aos relatos dos participantes, demonstram um alto nível de satisfação com a estrutura das aulas, o comprometimento dos profissionais envolvidos e os impactos positivos na saúde física e mental dos alunos.

Além dos benefícios individuais, o projeto fortalece os vínculos entre Universidade e comunidade, promovendo o uso de espaços públicos, a valorização do meio ambiente e o desenvolvimento de habilidades sociais como cooperação, superação e autonomia. A

participação crescente e a diversidade de perfis atendidos indicam a relevância e a necessidade da continuidade e expansão dessa iniciativa.

Sugere-se novas pesquisas na área e um acompanhamento mais aprofundado, buscando estratégias para a continuidade e expansão das atividades com a comunidade.

APOIO

Fundação Araucária; Programa Institucional de Apoio à Inclusão Social, Pesquisa e Extensão Universitária – PIBIS; Centro de Atividades Físicas Esportivas - CAFIS - UTFPR; Departamento de Educação Física - UEPG.

REFERÊNCIAS

Monteiro, S. V. ***Modernidade, formas de subjetivação e amizade: potencialidades das experiências de lazer e aventura na natureza***. 2003. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

Ferreira, L. F. S. ***Corridas de aventura: construindo novos significados sobre corporeidade, esportes e natureza***. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

Barden, J.; Kell, R. ***Relationships between stroke parameters and critical swimming speed in a sprint interval training set. Journal of Sports Sciences***, v. 27, n. 3, p. 227–235, 2009.