

O DESAFIO DA AVENTURA NA SUBIDA AOS CASTELOS DO AÇU

Raiane Rodrigues Dutra^{1, *}, Marcelo Faria Porretti¹

(¹CEFET/RJ UnED Petrópolis, Rua do Imperador, Centro, Petrópolis, RJ, CEP 25620-003, Brasil; ^{*}raianerodrigues0525@gmail.com)

A atividade foi realizada no âmbito do projeto de extensão “Expedições do CEFET/RJ”, o qual realiza idas a campo contextualizando conteúdos aprendidos em sala de aula por estudantes, despertando a conscientização ambiental, a prática regular de atividades físicas e ressaltando as influências efetivas do ser humano na natureza. Durante o desenvolvimento do projeto, ouvimos diversas falas no sentido de que os indivíduos se manifestam não aptos fisicamente a realizarem algumas trilhas e caminhadas, seja por condicionamento físico, pelas vestimentas/calçados, pelo medo e desconhecimento do que irão encontrar (matas, insetos, animais peçonhentos, etc). O fator mais citado nestas ocasiões é a falta de condicionamento físico, em que, decidimos mapear a frequência cardíaca de um grupo de pessoas durante uma trilha bem conhecida no cenário do montanhismo nacional. O objetivo deste trabalho foi pontuar os locais de maior exigência cardiorrespiratória através do monitoramento de frequência cardíaca, buscando possíveis trechos de maior dificuldade. A metodologia utilizada foi qualitativa-quantitativa, sendo escolhida a trilha de montanha que compõe o primeiro dia da Travessia Petrópolis – Teresópolis, a subida aos Castelos do Açú. Trilha de dificuldade moderada, com cerca de 8 km de extensão, ganho de elevação de aproximadamente 1.200 metros, tornando a caminhada exigente e cansativa. A atividade ocorreu em julho de 2018, com a participação de um grupo de 18 pessoas, sendo 8 discentes e 5 docentes do CEFET/RJ – *campus* Petrópolis, além de 5 voluntários externos, porém, os dados do professor de Educação Física responsável foram excluídos para dar maior fidedignidade à pesquisa. Fazem parte da amostra 17 participantes, com idades variadas (entre 16 a 52 anos), sendo 14 homens e 3 mulheres, a maioria praticante de atividade física de forma regular, e, todos tinham conhecimento do nível de dificuldade da caminhada. Antes da trilha ser iniciada foi realizado um treinamento pelo professor de Educação Física de como aferir a frequência cardíaca, ensinando os participantes a sentirem a veia jugular pulsando, contando os batimentos por 15 segundos com auxílio de um relógio digital. Como resultados os pontos pré-determinados para aferição dos batimentos cardíacos (no momento imediato em que o participante chegava ao ponto determinado), foram: 1- Saída da sede Petrópolis do PARNASO; 2 - Bifurcação para a cachoeira Véu da Noiva; 3 - Pedra do Queijo; 4 – Pedra do Ajax; 5 – Mirante do Chapadão; 6 - Castelos do Açú, além de uma aferição após 5 minutos de chegada ao topo e repouso. O tempo total do percurso foi de 5 horas e 45 minutos, porém, o percurso poderia ter sido feito em 3 horas e 10 minutos se retirados os tempos de parada. A velocidade média levando em consideração as paradas foi de 1,28 Km/h, pois um dos fatores limitadores é a subida em caminhada íngreme, exigindo um maior condicionamento cardiorrespiratório, a frequência cardíaca variou de 64 a 212 (BPM) por minuto. Concluímos que com os dados obtidos é possível apontar os trechos que durante a caminhada exigiram maior condicionamento cardiorrespiratório, sendo o principal, da Pedra do Queijo até a Pedra do Ajax.

Palavras Chaves: Caminhada; Atividade Física; Montanhismo.

REFERÊNCIAS

ICMBio, INSTITUTO CHICO MENDES *Parques e Florestas Nacionais. Travessia Petrópolis*



- *Teresópolis*. Disponível em: <http://www.icmbio.gov.br/parnaserradosorgaos/guia-do-visitante/mapas-e-enderecos/32-travessia-petropolis-teresopolis.html> Acesso: 17 out 2019.

NETO, W. G. de O. *Guia de Trilhas de Petrópolis*. 1ª ed. Petrópolis, 2008.