

NOTAS SOBRE A PRÁTICA DO TREKKING E O TURISMO DE AVENTURA NO PARANÁ

João Vitor Alves Reis^{1, x}, André Mendes Capraro¹

(¹Universidade Federal do Paraná, Rua Coronel Francisco Heraclito dos Santos – nº 100, Jardim das Américas, Curitiba, Paraná, CEP: 82590-300, Brasil; ^xAutor de correspondência: Jvar051999@gmail.com)

A sociedade atual é pautada no desenvolvimento tecnológico e no intensificar da comunicação. As novas tecnologias trazem progresso à humanidade, mas ao mesmo tempo podem contribuir para o surgimento de ambientes que não favorecem à prática de atividades físicas, sejam individuais ou coletivas, por proporcionarem cada vez mais conforto e comodismo as pessoas, resultando no aumento de patologias geradas pelo sobrepeso e obesidade; além de doenças mentais como fobia social e depressão. Sendo assim, ao se pensar em alternativas de atividades físicas que tragam melhorias na qualidade de vida das pessoas, aquelas realizadas na natureza receberam a atenção no presente estudo, pois, o contato com a natureza está associado à melhoria em vários índices de saúde e bem estar, tais como a diminuição da pressão arterial, do estresse, do humor e da função cognitiva. Considera-se, então, que os benefícios advindos das práticas de atividade física na natureza contribuem ainda mais para o aumento da saúde física e mental do praticante. Além do que, em concordância com Alexander Klein Tahara, as atividades de aventura feitas na natureza geram melhorias na relação homem-natureza, contribuindo de forma inerente para melhorar os níveis de vida do homem. Uma destas atividades em contato com a natureza é o *Trekking* – um esporte realizado em equipes compostas por três a seis pessoas. O objetivo do esporte é percorrer uma trilha definida, realizando o percurso sem nenhum desvio, usando como base as indicações de navegação que são elaboradas antes mesmo de iniciar a competição. O esporte, geralmente, é praticado em lugares afastados do ambiente urbano, envolvendo, portanto, o turismo de aventura. Nesta pesquisa, o olhar será para o estado do Paraná, já que este detém um considerável número de locais para a prática do *trekking*. Destacam-se o Pico Paraná (1.877 metros), o Pico Caratua (1.860 metros), o Pico Itapiroca (1.805 metros) e o conjunto Marumbi, que se trata de nove montanhas que estão localizadas na Serra do Mar (o ponto mais alto é o do Pico do Olimpo com 1.532 metros). Por fim, a partir do apresentado, é necessário pensar em formas para incentivar a divulgação do *trekking* enquanto prática esportiva que contribui, de forma integral, para a saúde física e mental, além de promover uma conexão maior com a natureza, podendo induzir as pessoas conhecerem melhor as montanhas, picos, morros e florestas paranaenses, potencializando ainda as chances de fazer com que os praticantes adquiram pensamentos e atitudes de preservação ambiental.

Palavras-chave: Saúde Física; Trekking; Paraná.

REFERÊNCIAS

BRASIL, M. DA S. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Disponível em: <<http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>>. Acesso em: 9 fev. 2024.

CHRISTINA, É. et al. Atividades na Natureza e os Benefícios Observados pelos Praticantes. p.

66–82, 2013.

ESTATÍSTICAS SOCIAIS. **Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada.** Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>>. Acesso em: 27 dez. 2023.

GOMES, K. M. D. **LAZER E ESPORTE NA NATUREZA: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como “Trekking”.** Uruana, 13 dez. 2013. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/e51db997-d2fa-4cba-9511-ab7e287ce612/content>>. Acesso em: 27 dez. 2023.

GONÇALVES, A. **Gazeta do Povo.** Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/vida-e-cidadania/especiais/retratos-parana/curiosidades/montanhas-do-parana-conheca-os-pontos-mais-altos-do-estado-9ghp8o7fs5pfhqdspkqnolrny/#:~:text=O%20Conjunto%20Marumbi%20%C3%A9%20considerado,localizado%20na%20Serra%20do%20Mar.>>. Acesso em: 27 dez. 2023.

NAPOLITANO, M. **World Wildlife Fund (WWF - Brasil).** Disponível em: <<https://www.wwf.org.br/?86440/Pesquisas-mostram-beneficios-da-conexao-com-a-natureza-para-saude-fisica-e-mental#:~:text=Al%C3%A9m%20dos%20benef%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos%2C%20a,ensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20calma%20e%20tranquilidade.>>. Acesso em: 30 dez. 2023.

PENTEADO, M. D. V. **Aprendendo a escalar.** 1. ed. [s.l: s.n.]. v. 1
SAÚDE, O. P.-A. DA. **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).** Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/9-6-2023-saude-mental-deve-estar-no-topo-da-agenda-politica-pos-covid-19-diz-relatorio-da>>. Acesso em: 27 dez. 2023.

SCHROEDER, N. S.; ALEGRE, P. **A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA EM TRILHAS: IMPACTOS POSITIVOS AOS PRATICANTES E AO MEIO AMBIENTE.** Porto Alegre, 2021. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/238255/001139705.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 27 dez. 2023.

SOLER, A. M. M. A. ET AL. **Gerenciamento de projetos na prática: casos brasileiros.** São Paulo: [s.n.].

TAHARA, A. K. F. S. C. S. G. M. **Meio Ambiente e Atividades de Aventura: Significado de Participação.** **Motriz, Rio Claro**, v. 12, p. 59–64, abr. 2006.