Ícone

Descrição gerada automaticamente 

FUNDAÇÃO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO DE BARUERI

UNIDADE BRASILIO FLORES DE AZEVEDO

Trabalho de Educação Física

Esportes de Aventura

Skate

Andre DantasAraujo

Caio Santiago e Silva

Davi Rocha Sena

Eduardo Lucas Lemes Januário

Gabriel Pereira de Almeida

Jorge Luiz Mendes de Farias Silva

Leonardo Alvarez

INF3BM

**BARUERI**

**Outubro / 2023**

**Práticas de Aventura**

De acordo com o artigo “Atividades na natureza e os benefícios observados pelos praticantes”, da Faculdade União de Goyazes, os esportes de aventura são aqueles com maior grau de risco físico, devido às condições em que são praticados.

É comum que elas sejam **feitas em meio à natureza**, sempre envolvendo elementos como velocidade e altura, exigindo um **bom preparo físico** e bastante do aspecto emocional. Ao mesmo tempo, proporcionam altas doses de adrenalina e uma sensação de bem-estar pelo objetivo alcançado.

Segundo artigo publicado na revista do CPAQV (Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida), o termo “esportes de aventura” surgiu entre o final de 1980 e início de 1990 para descrever esportes considerados “adultos”. A classificação se deve ao fato de as práticas oferecerem maior grau de risco físico em relação a outros exercícios.

O termo esporte de aventura foi utilizado, inicialmente, para se referir a modalidades como o **surfe, alpinismo, montanhismo, trekking,** entre outros. Aos poucos, a nomenclatura se tornou popular para falar de esportes com certo risco e exigência física e mental.

Com isso, esportes de aventura na natureza como o rafting, o alpinismo e o mountain bike se popularizaram a nível global, destacando-se pela oportunidade de aproximação com a natureza.

Existem dois tipos de esportes radicais ou esportes de aventura, que são os esportes praticados em meio a natureza e os esportes praticados em um ambiente urbano.

Como o próprio nome já diz, esportes de aventura em meio a natureza, são esportes como paraquedismo, surf, escalada ou rafting, que são esportes praticados sempre em um ambiente natural.

As práticas de aventura urbana são aquelas praticadas na cidade e utilizam de elementos que podem ser encontrados nas ruas, em parques, praças e afins.

O **skate é um desses esportes**, que conquista novos adeptos com cada vez menos idade. Existem várias modalidades, sendo a street e a freestyle as mais conhecidas e praticadas em ambientes urbanos.

Ao encarar um esporte considerado de risco nós saímos da zona de conforto, e alcançamos a sensação de que somos capazes de encarar novos desafios a qualquer momento. Além de que enquanto estamos jogando algum desses esportes, nosso**corpo produz e libera mais hormônios,** entre eles a endorfina, a serotonina e a adrenalina.

Esses hormônios são responsáveis por atuar no combate ao estresse, regulação do humor e funções metabólicas e aumento na sensação de bem estar. Ou seja, um pacote completo para nossa saúde física e mental.

**Skate**

Skate é um esporte que consiste em deslizar sobre o solo e obstáculos equilibrando-se numa prancha (também chamada de shape) dotado de quatro pequenas rodas e dois eixos (chamados também de trucks). Com o skate, executam-se manobras de baixos a altos graus de dificuldade. No Brasil, o praticante de skate recebe o nome de skatista, enquanto, em Portugal, chama-se skater. O skateboarding é considerado um esporte radical, dado seu aspecto criativo, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados.

O esporte foi inventado na Califórnia, nos Estados Unidos. O crescimento do "sidewalk surfing", ou em português "surfe no asfalto", se deu de uma maneira tão grande que muitos dos jovens da época se renderam ao novo esporte chamado "skate". Surgiam, então, os primeiros skatistas da época.

Em 2016, foi anunciado pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) que o skate, a partir de 2020 nas olimpíadas de Tóquio, no Japão, seria um esporte olímpico. As primeiras medalhas da história do skate nos Jogos Olímpicos foram na modalidade street masculina, sendo o ouro para o japonês Yuto Horigome, a prata, para o brasileiro Kelvin Hoefler e, o bronze, para o norte-americano Jagger Eaton.

#### Como vemos nos esportes de aventura, o skate se divide em muitos tipos, entre eles: Minirrampas ou Miniramps;Downhill Slide; Downhill Stand-up;Downhill Speed; Big Air; Bowl; Half-Pipe. Mas falaremos apenas dos dois principais tipos, o Street e o FreeStyle.

**Street (Skate de rua)**

No skate de rua (street), os praticantes utilizam a arquitetura da cidade, por exemplo bancos, escadas, corrimãos e a calçada obstáculos para executar suas manobras e se expressar. É com folga a modalidade mais difundida e popular do skate. O street é também a modalidade preferida de diversos grupos de skatistas.

**FreeStyle**

Modalidade onde o skatista apresenta vários movimentos em sequência, geralmente no chão. O freestyle é considerado uma das primeiras modalidades do skate, na qual os esqueitistas fazem manobras de chão, em sequências com kickflip, 360 flip, inward heelflip, hardflip, sem obstáculos, onde o melhor skatista de freestyle foi Rodney Mullen.

No skate, não há uma regra que estabelecida, uma “receita” do que deve ser feito para vencer. O ganhador será aquele skatista que demonstrar o melhor desempenho em suas manobras, avaliadas por juízes de acordo com critérios de precisão e dificuldade.

**Principais Manobras**

* 360 Shove-it;
* 360 Spin;
* 360 Flip;
* 540 Flip;
* 540 Shove-it;
* Ollie;
* Nollie;
* Flip;
* Ollie Heel ou heelflip;
* Pop shove-it;
* Hardflip;
* Varial-flip;
* Manual;
* Frontside Ollie;
* Impossible.

O esporte oferece ao praticante vários benefícios ao corpo, como fortalecimento do sistema respiratório e o aeróbico. Na revista Boa Forma, edição 333/julho 2014, antes do esporte, o skate é uma diversão, que o praticante não percebe que está fazendo um exercício físico. Além disso, ele ensina a superar os medos e combate a depressão. Para os iniciantes no esporte, a queima é de 500 calorias em uma hora de atividade. Na evolução de manobras, velocidade e curvas esse gasto calórico aumenta consideravelmente.

Para os iniciantes no esporte, é importante tomar alguns cuidados como usar todo o equipamento, como capacete, joelheira, cotoveleira, wristguards (protetores de pulso), luvas, e sempre estar acompanhado por algum amigo ou parceiro que saiba mais do esporte para auxiliá-lo. Outra dica é começar pelo mais simples, manobras mais simples, o aprender a cair, o aprender a descer do skate, com o tempo você evoluirá rapidamente e logo conseguirá fazer manobras avançadas.