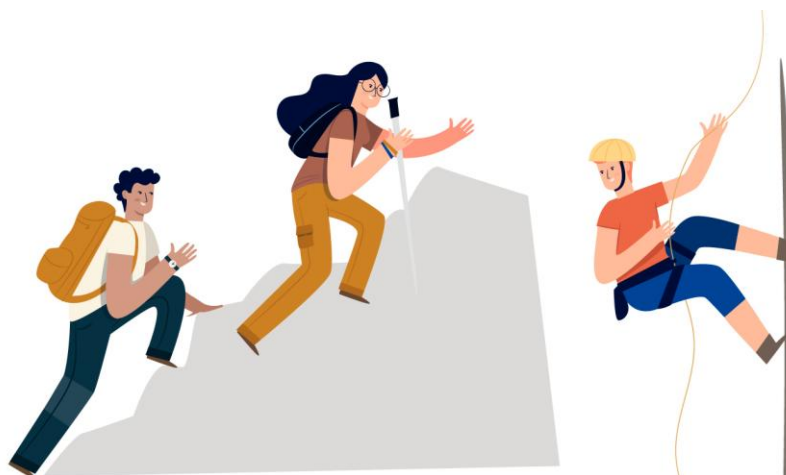


Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://url.gratis/YZsT8>



<https://url.gratis/2eUDe>



Praticar Esportes na Natureza Melhora a Saúde e o Bem-estar

Prof. Dr. Adriano Santos, Adriana Silva, Discentes Simone Ferreira, Paulo Cabral, David da Silva, Vitória Sales.

A OMS define saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença” [1]. Neste sentido, as Nações Unidas reconheceram a saúde mental e o bem-estar como prioridades na agenda de desenvolvimento global. O contato com a natureza tem sido apresentado como aspecto importante do plano global de melhoria da saúde [2,3], sendo os Esportes na Natureza uma possível estratégia para obtenção destes resultados [4].



O que são Esportes na Natureza?

Os Esportes na Natureza são esportes ou técnicas de aventura que são realizados em ambientes naturais, por exemplo: matas, cachoeiras, cavernas, parques ecológicos, dentre outros.



Fonte: Arquivo do autor.

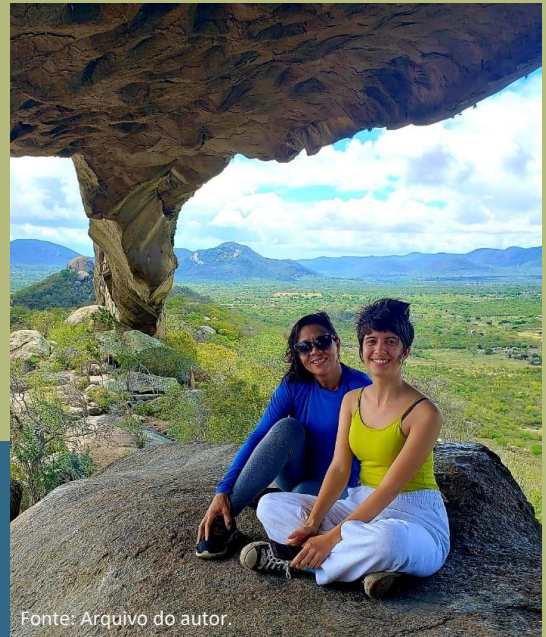


Fonte: Arquivo do autor.

Como exemplo de Esportes na Natureza temos: *Mountain Biking* (trilha com bicicleta), *Trekking* (caminhada em trilha), Acampamento, Rapel, Arvorismo e Tirolesa.

Esportes na Natureza melhora a Saúde e o Bem-estar

Praticar Esportes na Natureza favorece o desenvolvimento de habilidades associadas à resiliência, como maior autopercepção e melhores relacionamentos interpessoais [5].



Fonte: Arquivo do autor.



Fonte: Arquivo do autor.

Além disso, podem atenuar os efeitos prejudiciais do isolamento social, aumentando a atenção e o bem-estar, reduzindo a sensação de pressão de tempo e estresse mental [6] e melhorando a saúde [7,8].

Fique ligado

Para mais informações sobre os Esportes na Natureza e o turismo de aventura acesse:

- [Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura \(ABETA\)](#)
- [Ministério do Turismo](#).

No próximo folder apresentaremos um guia com possibilidades para a prática dos Esportes na Natureza em Pernambuco.

Referências

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, 2006. Acesso em: 13 out. 2020. Disponível em: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
2. JOCK, M. et al. The European Environment–State and Outlook 2010: Synthesis, Report. 2010.
3. UNITED NATIONS. Sustainable Development Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. 2018.
4. ALLAN, J. et al. Health and Wellbeing in an Outdoor and Adventure Sports Context. 2020.
5. ALLAN, J. F.; MCKENNA, J. Outdoor adventure builds resilient learners for higher education: A quantitative analysis of the active components of positive change. Sports, v. 7, n. 5, p. 122, 2019.
6. MUTZ, M.; MÜLLER, J. Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. Journal of adolescence, v. 49, p. 105-114, 2016.
7. BUCKLEY, R. C.; BROUGH, P. Nature, eco, and adventure therapies for mental health and chronic disease. Frontiers in public health, v. 5, p. 220, 2017.
8. COTTON, S.; BUTSELAAR, F.. Outdoor adventure camps for people with mental illness. Australasian Psychiatry, v. 21, n. 4, p. 352-358, 2013.

Ficha técnica

Autores:

Adriano Santos
Adriana da Silva

Discentes:

Simone Ferreira
Paulo Cabral
David da Silva
Vitória Sales

Revisor Científico:

Edil Rodrigues
Karla Barbosa

Edição Layout

Elaine Rufino
Solange Porto
Cleide Lima Filha

Divulgação

Itamar Leôncio
João Victor Nery

Edição Final:

Isabeli Pinheiro
Cleide Lima Filha



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO



CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA

