

## PROJETO DE EXTENSÃO ESCALADA E MONTANHISMO NA COMUNIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

WILLIAN CUSTÓDIO PÉRES<sup>1</sup>; CARLA DE CARVALHO TEIXEIRA<sup>2</sup>; CESAR  
AUGUSTO OTERO VAGHETTI<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – williancustodio177@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – carla.cteixeira99@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – cesarvaghetti@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

A escalada esportiva surgiu como uma forma de treinamento técnico e físico para os escaladores de alta montanha. Em 1912, houve no Brasil um marco inicial do montanhismo, ficando conhecido como a conquista do Dedo de Deus, e em 1919 fundou-se o primeiro clube de montanhismo da América Latina, no Rio de Janeiro. Após esse período, esse tipo de atividade cresceu muito, portanto, de acordo com a Federação Internacional de Escalada Esportiva, nos dias atuais mais de 45 países praticam regularmente competições mundiais.

As atividades de escalada podem ser trabalhadas como um veículo para inclusão social de várias formas. De acordo com MENDES (2010) a escalada tem um forte teor de socialização, uma vez que os colegas de escalada confiam sua segurança uns aos outros, e este vínculo pode fortalecer os laços sociais entre as pessoas. Além da confiança, podem ser trabalhados durante a atividade exercícios que estimulam a coletividade e a cooperação social, assim como a autonomia, criatividade e responsabilidade (SOUZA, 2011).

Outra característica desse tipo de atividade, é que a integração com a natureza inclina o indivíduo a interagir e priorizar a conscientização ambiental. Nesse sentido, nas Diretrizes Curriculares da Educação Física (Brasil. MEC. CNE. CES, 2004), é descrito que as questões pertinentes à educação ambiental deverão ser abordadas no trato dos conhecimentos da formação do graduado em Educação Física. Desse modo, enfatiza-se a importância e a responsabilidade dos profissionais da área em lidar com tais questões.

No entanto, a prática das atividades de escalada e montanhismo requer dos atletas uma manutenção corporal importante para um melhor desempenho. De acordo com WATTS (1993), se considerarmos a massa livre de gordura, dos atletas em etapas de competição, menores valores representam uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos finalistas e suas respectivas classificações. Nesse sentido, a massa corporal e o percentual de gordura corporal, além das vantagens metabólicas adquiridas com o treinamento regular, são fundamentais para um melhor desempenho na escalada esportiva.

Com base no exposto, o projeto de escalada e montanhismo na comunidade tem como objetivo mostrar a escalada como uma atividade esportiva e interativa, além de apresentar um relato de experiências das atividades desenvolvidas dentro do respectivo projeto de extensão. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo é

fazer um relato de experiência sobre o projeto de extensão Escalada e Montanhismo para a comunidade.

## 2. METODOLOGIA

Esta pesquisa é um relato de experiência, na qual a metodologia aplicada foi a de observação de um projeto de extensão, cujo objetivo é desenvolver atividades práticas e teóricas de escalada e montanhismo para a comunidade em geral, visando a inclusão de atividades lúdicas e interdisciplinares no ambiente de graduação.

Para participação no projeto deve-se manifestar interesse, que ocorre através do contato do interessado com o aluno bolsista responsável, que por sua vez, realiza a inserção do novo participante nas atividades propostas. Portanto, participam das atividades, além dos bolsistas e professores responsáveis, alunos e indivíduos da sociedade em geral, sendo estes últimos o público alvo das atividades realizadas no campus da Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL).

Para a realização das atividades, os respectivos bolsistas e professores responsáveis formulam conteúdos teóricos-práticos em reuniões de planejamento e realizam dois encontros semanais de cunho prático para os treinamentos de escalada com os participantes. Atualmente a modalidade de escalada praticada é do tipo boulder, que utiliza de pequenas formações rochosas ou parede artificiais para escalada, mas sem a necessidade de uso de materiais de proteção, como cordas por exemplo, devido sua pequena dimensão, que geralmente não ultrapassa 5 metros de altura.

Durante o treinamento prático, os instrumentos utilizados são sapatilha e bolsa de magnésio, além da parede artificial e um colchão de proteção que fica apoiado próximo a parede. Nos dias de atividades práticas, o tempo de treinamento geralmente varia entre 1 a 2 horas, devido a alta habilidade que a modalidade boulder demanda dos treinadores, por ser uma atividade física intensa e exigir movimentos mais técnicos do que escalas mais longas.

Em suma, o desenvolvimento do projeto, em geral, ainda é recente e as atividades descritas ainda estão em fase de expansão. Ademais, tem-se o intuito de implementar outros tipos de atividades, como inserção de outras modalidades de escalada, saindo das escaladas indoor para as outdoor em outros locais em Pelotas. Além do fortalecimento de um grupo de treinadores e divulgação e expansão das atividades do projeto nas redes sociais.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O objetivo do estudo é fazer um relato de experiência sobre o projeto de extensão Escalada e Montanhismo para a comunidade, em que são desenvolvidas atividades teórico-práticas de escalada e montanhismo para público em geral, ou seja, indivíduos que se mostraram interessados na inclusão de atividades radicais ou de aventura na prática da educação.

Para Pereira (2007), o processo de inserção da escalada ou atividades similares na educação, deve ter como base o foco e interesse por uma Educação Física inserida em uma perspectiva tanto histórica quanto cultural da aprendizagem. Com base nisso, tais atividades podem ajudar o jovens a desenvolver múltiplas valências de forma lúdica e prazerosa, ao mesmo tempo em que torna a aula de Educação Física mais interessante por incluir uma nova prática esportiva.

Nesse contexto, outras vantagens da participação nas atividades do projeto, é poder proporcionar a inclusão de jovens excluídos socialmente e minimizar os danos causados pelo isolamento e a obesidade, já que com a evolução da tecnologia muitos jovens passam horas na frente de telas de celulares ou computadores, mesmo na presença física de outros indivíduos. Um hábito que, além de distanciar fisicamente as pessoas, em geral, tende a deixar os usuários crônicos deste tipo de socialização obesos e/ou sedentários, além de muitas vezes também ficarem isolados em casa (CASTELLS, 1999).

Ademais, a escalada pode ser um meio para se trabalhar a interdisciplinaridade, pois estimula a visão ecológica no contato e uso responsável, assim como trabalhar os ângulos da matemática e assim por diante (PEREIRA, 2007).

#### 4. CONCLUSÕES

A experiência com o projeto de extensão tem permitido verificar a importância do desenvolvimento de atividades que visem a interação social e a inserção das práticas de atividades físicas com cunho interdisciplinar, uma vez que, as atividades realizadas promovem o desenvolvimento de habilidades e adaptações motoras além de evidenciar o trabalho e a cooperação social.

Outrossim, as atividades desenvolvidas promovem uma atenção a importância da conscientização ambiental e redução do sedentarismo, temas de fundamental importância a serem tratados nos dias atuais.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TRIANI, F.S.; SOUZA, A.C.C.; JÚNIOR, C.A.O.M.; TELLES, S.C.C. Representações sociais de graduandos em Educação Física sobre o meio ambiente e a relação homem, esporte e natureza. **Rev. bras. Estud. pedagog.**, Brasília, v. 102, n. 260, p. 205-217, jan./abr. 2021.

BERTUZZI, R; PIRES F.O.; SILVA, A.E.L.; GAGLIARDI, J.F.L.; OLIVEIRA, F.R. Fatores Determinantes do Desempenho na Escalada Esportiva: Umas das Contribuições da Professora Maria Augusta Kiss para o Desenvolvimento das Ciências do Esporte no Brasil. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 17, No 2 – Mar/Abr, 2011.

PRADO, L.F.R.P. **A Escalada Esportiva Para Socialização de Jovens**. 2016. Trabalho de conclusão de Curso em Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília.

Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada. **Montanhismo e Escalada**. Senado Federal, 4 jun. 2008. Online. Disponível em: [https://www.senado.gov.br/comissoes/ce/ap/ap20080604\\_silverio\\_filho.pdf](https://www.senado.gov.br/comissoes/ce/ap/ap20080604_silverio_filho.pdf)