

## ESCALADA E MONTANHISMO PARA A COMUNIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

THALITA CRISTINA DE SOUZA OLIVEIRA<sup>1</sup>; RODRIGO DA ROCHA LOURENÇO<sup>2</sup>;  
GUILHERME TOMASCHEWSKI NETTO<sup>3</sup>; CÉSAR AUGUSTO OTERO VAGHETTI<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - [thacris1502@gmail.com](mailto:thacris1502@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - [tiligavaletudo@gmail.com](mailto:tiligavaletudo@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - [guilherme.netto@inf.ufpel.edu.br](mailto:guilherme.netto@inf.ufpel.edu.br)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas - [cesarvaghetti@gmail.com](mailto:cesarvaghetti@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Os esportes radicais ou de aventura possuem características singulares que os diferenciam dos demais esportes. Segundo COSTA (2000) os esportes que tem como características a aventura e o risco rompem de certa forma com a prática esportiva convencional. PADIGLIONI (1995) afirma que a presença do esporte não convencional no cenário esportivo é marcada pelo risco e aventura, pela individualidade, no qual as regras são muitas vezes definidas pelo ambiente de prática.

A partir de 1970 quando os chamados “esportes californianos” ganharam visibilidade, como o BMX, o surf, o skate e o voo livre, a escalada e o montanhismo já se consolidavam enquanto esporte. As grandes explorações da história da humanidade contribuíram para o pioneirismo da escalada, do montanhismo e das atividades de orientação em comparação com os demais esportes de aventura.

Após as primeiras competições em paredes de escalada indoor nos anos 80 o esporte evoluiu consideravelmente e em 2016, o Comitê Olímpico Internacional (COI) definiu a entrada das novas modalidades para os Jogos Olímpicos de Tóquio, incluindo o skate, o surfe, o caratê, o beisebol e a escalada.

A escalada segundo PEREIRA, ARMBRUST e RICARDO (2008) é dividida em seis grandes grupos: a Escalada Esportiva; Big Wall; Livre; Boulder; Indoor e Gelo e Neve. Na Escalada Esportiva o praticante não objetiva o trajeto, porque as vias já estão traçadas, o foco baseia-se no tempo de escalada. O Big Wall é para escaladores mais experientes, que consiste em escalar monoblocos de rochas com mais de 500 metros de altura, já a escalada Livre o escalador deve subir utilizando a força e técnica, não podendo utilizar equipamentos permanentes nas rochas nem segurar em cordas ou nas proteções nas rochas. A Boulder consiste em escalar pequenos blocos de rochas, basicamente sem a utilização de equipamentos de segurança por serem alturas relativamente baixas. A Escalada em Gelo e Neve são progressões em montanha com paredes de neve ou gelo utilizando-se técnicas e equipamentos especiais, onde o escalador deve ter muita experiência. Por fim, a escalada Indoor possui como característica a parede de escalada artificial, na agarras e outras estruturas simulam as rochas naturais.

Neste sentido, este projeto de extensão tem como objetivo desenvolver atividades esportivas relacionadas ao treinamento das técnicas da escalada e atividades de conservação e conscientização ambiental relacionadas a cultura da escalada e do montanhismo para a comunidade da região de pelotas. Além disso, o projeto de extensão pretende aproximar a comunidade acadêmica das atividades de escalada e montanhismo em todos seus aspectos, desde a complexidade das



técnicas que envolvem este novo esporte olímpico até os aspectos relacionados a educação ambiental.

## 2. METODOLOGIA

Este trabalho é um relato de experiência acerca do projeto de extensão “Escalada e Montanhismo para a Comunidade”. O projeto, ainda em andamento, foi realizado no CESC, Complexo de Esporte, Saúde e Cultura da UFPel, situado a rua Alberto Rosa 580.

A divulgação do projeto foi realizada através de cartazes com as informações do projeto, os quais foram distribuídos em escolas e outros locais. Além disso, também foi criado um formulário no *googleforms* para a inscrição no projeto.

As aulas são realizadas gratuitamente para a comunidade de segunda a sexta no período da manhã e da tarde, para crianças de 7 á 11 anos e de 12 a 16, além disso também no período da tarde existe um treinamento para adultos da comunidade. O projeto tem uma parceria com a Associação Pelotense de Escalada e Montanhismo APEM, desta forma a associação empresta a estrutura da parede de escalada em troca a UFPel aloja o equipamento. Além disso, existe um outro projeto que é realizado concomitantemente a este que é o CUMEE, “Centro Urbano de Montanhismo e Escalada Esportiva”.

O bolsista do projeto juntamente com um professor da UFPel são as pessoas que ministram as aulas, tendo como base o método de iniciação esportiva acerca da escalada. Atualmente cerca de 10 crianças com idades entre 7 e 11 anos e 10 adultos a maioria estudantes da UFPel participam do projeto.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A prática da escalada esportiva é uma atividade que vai muito além do simples entretenimento, ela desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das capacidades físicas, principalmente força e flexibilidade. Além disso, também pode proporcionar bem estar mental e social aos praticantes. Segundo BERTUZZI et al. (2011) a força de preensão manual, os baixos índices de percentual de gordura e VO<sub>2</sub> Máximo estão entre as variáveis do condicionamento físico que mais são impactadas por essa prática.

Além destes aspectos, destaca-se também que este projeto contempla 10% de créditos que curricularizam a Extensão Universitária no histórico escolar dos alunos e está referido no PPC do curso, nas disciplinas de Atividades Física de Ação na Natureza e Educação Física e Meio Ambiente, que foi apresentado à Pró-Reitoria de Ensino da UFPel em abril de 2019.

O projeto tem contribuído para a formação acadêmica dos alunos envolvidos, onde o processo de devolução do conhecimento para a comunidade está sendo realizado pelo projeto. Os alunos envolvidos tem percebido que os participantes do projeto tem desenvolvido força, principalmente nos membros superiores, além disso a velocidade de deslocamento na parede de escalada também foi um aspecto observado.

Neste sentido, o projeto contribuiu não apenas na formação acadêmica dos alunos envolvidos nas atividades de extensão mas também contribuiu para a produção de conhecimento nas atividades de ensino na disciplinas que estão integralizadas ao projeto.

#### 4. CONSIDERAÇÕES

Este trabalho teve como objetivo realizar um relato acerca do projeto “Escalada e Montanhismo para a Comunidade”. Os objetivos do projeto foram atingidos, embora o projeto ainda esteja em andamento, percebe-se que o ensino e o treinamento das técnicas da escalada foram aspectos já trabalhados e assimilados pelos participantes.

Em um segundo momento o projeto pretende desenvolver atividades de conservação e conscientização ambiental relacionadas a cultura da escalada e do montanhismo em ambientes externos a UFPel.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTUZZI, Rômulo, Pires, F. D. O., Lima-Silva, A. E., Gagliardi, J. F., & De-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. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, p. 84-87, 2011.

Costa, VL de M. Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no imaginário. **Barieri**: Manole, 2000.

PADIGLIONE, Vincenzo. Diversidad y pluralidad en el escenario deportivo. **Apunts. Educación física y deportes**, v. 3, n. 41, p. 30-35, 1995.

PEREIRA, Dimitri Wuo; ARMBRUST, Igor; RICARDO, Denis Prado. Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**, p. 18-34, 2008.