

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA: BENEFÍCIOS DA ESCALADA E RAPEL PARA A APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES

ADVENTURE BODY PRACTICES: BENEFITS OF CLIMBING AND RAPPELLING FOR THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

DEPORTES DE AVENTURA: BENEFICIOS DE LA ESCALADA Y RAPEL PARA LA APTITUD FÍSICA DE LOS NIÑOS

Luciana Chultes¹0000-0003-0713-0548

Carolina Correia Selmo²0000-0002-2043-0118

Adroaldo Cezar Araujo Gaya³ 0000-0002-5941-5089

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil;
luchultesef@gmail.com

² Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil;
carolselmo81@gmail.com

³ Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil;
acgaya@esef.ufrgs.br

RESUMO:

Esse estudo descreve e analisa o impacto pedagógico das práticas corporais de aventura, especificamente a escalada e o rapel, sobre as variáveis da aptidão física de crianças em aulas de Educação Física. A intervenção ocorreu em uma escola pública municipal de Garopaba/SC, envolvendo 67 estudantes entre 6 e 10 anos. A pesquisa, de caráter descritivo e transversal, com abordagem mista, baseou-se em um Relato de Experiência de Caso Situacional, articulando análise documental com estatística descritiva dos dados coletados através da bateria PROESP-Br. As aulas foram realizadas ao longo de quatro semanas, totalizando doze sessões, com conteúdo conceituais, procedimentais e atitudinais voltados ao fortalecimento da flexibilidade, potência de membros inferiores e superiores. Observou-se redução significativa no número de crianças em zona de risco à saúde e aumento das classificações saudáveis e de desempenho, com efeitos médios e grandes sobre cinco das seis variáveis avaliadas. Além dos ganhos físicos, as atividades favoreceram aspectos emocionais e sociais, promovendo ludicidade, autonomia e engajamento. Os resultados indicam que estas atividades representaram uma estratégia pedagógica eficiente e viável para o desenvolvimento da aptidão física e para a promoção da saúde na escola, em consonância com as diretrizes educacionais brasileiras. Conclui-se que a inserção de conteúdos diversificados, como o rapel e a escalada, fortalece o papel da Educação Física escolar na formação integral e na prevenção da obesidade infantil, contribuindo para políticas públicas voltadas à saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: aptidão física; educação física; práticas corporais de aventura.

ABSTRACT:

This study describes and analyzes the pedagogical impact of Adventure Body Practices, specifically climbing and rappelling, on physical fitness variables in children during Physical Education classes. The intervention was carried out in a public municipal school in Garopaba, Santa Catarina, involving 67 students aged between 6 and 10 years. It is a descriptive and cross-sectional study with a mixed approach, configured as a Situational Case Experience Report,

combining documentary analysis and descriptive statistical analysis of data obtained through the PROESP-Br test battery. The classes took place over four weeks, totaling twelve sessions, and included conceptual, procedural, and attitudinal contents aimed at developing flexibility and lower and upper limb power. A significant reduction was observed in the number of children at health risk, as well as an increase in healthy and performance classifications, with medium to large effect sizes in five of the six variables analyzed. In addition to physical improvements, the activities enhanced emotional and social aspects, fostering playfulness, autonomy, and engagement. The results indicate that these activities represented an efficient and viable pedagogical strategy for developing physical fitness and promoting health in schools, in line with Brazilian educational guidelines. It is concluded that the inclusion of diverse content, such as rappelling and climbing, strengthens the role of school Physical Education in holistic development and in the prevention of childhood obesity, contributing to public policies external to health and quality of life.

Keywords: adventure body practices; physical education; physical fitness.

RESUMEN:

Este estudio describe y analiza el impacto pedagógico de las Prácticas Corporales de Aventura, específicamente la escalada y el rápel, sobre variables de la aptitud física en niños y niñas durante las clases de Educación Física. La intervención se realizó en una escuela pública municipal de Garopaba, Santa Catarina, con la participación de 67 estudiantes de entre 6 y 10 años. Se trata de una investigación descriptiva y transversal, con enfoque mixto, configurada como un Informe de Experiencia de Caso Situacional que articula análisis documental y análisis estadístico descriptivo de los datos obtenidos mediante la batería PROESP-Br. Las clases se desarrollaron durante cuatro semanas, con un total de doce sesiones, y abordaron contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales orientados al desarrollo de la flexibilidad y de la potencia de los miembros inferiores y superiores. Se observó una reducción significativa en el número de niños en zona de riesgo para la salud, así como un aumento en las clasificaciones saludables y de rendimiento, con efectos de magnitud media y alta en cinco de las seis variables analizadas. Además de las mejoras físicas, las actividades favorecieron aspectos emocionales y sociales, promoviendo la ludicidad, la autonomía y la participación. Los resultados indican que estas prácticas constituyen una estrategia pedagógica eficiente y viable para desarrollar la condición física y promover la salud en el ámbito escolar, en consonancia con las directrices educativas brasileñas, fortaleciendo el papel de la Educación Física en el desarrollo integral y en la prevención de la obesidad infantil.

Palabras clave: aptitud física; educación física; prácticas corporales de aventura.

Introdução

As Práticas Corporais de Aventuras (PCAs) foram definidas na escola como aprendizagens essenciais a partir de 2018, com a implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018). De acordo com o documento, essa unidade temática é caracterizada pela exploração das “[...] expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador” (Brasil, 2018, p. 176).

Segundo Duek, Francisco e De Paula Figueiredo (2020), as PCAs envolvem modalidades como surfe, skate, parkour, escalada e trilhas, caracterizadas pela emoção, risco e

desafio. No ambiente escolar, representam conteúdos inovadores da Educação Física, ampliando as vivências da cultura corporal. Os autores ressaltam que essas atividades podem ser adaptadas aos espaços e materiais disponíveis, estimulando o imaginário infantil e o caráter lúdico. Além de promover a criatividade, favorecem o desenvolvimento motor e valores como cooperação, respeito, autoconfiança e consciência ambiental, integrando as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal dos conteúdos.

Essas manifestações da cultura corporal colocam o sujeito diante de desafios físicos, emocionais e simbólicos mediados por elementos da natureza ou ambientes simulados. São experiências que exigem domínio técnico, autoconfiança, percepção de risco e tomada de decisão, em contextos que instigam a superação e o autocontrole. Tais vivências podem ocorrer em meios terrestres, aquáticos ou aéreos, como montanhismo, escalada, rapel, canoagem, surfe, arvorismo ou parapente (Paixão; Miranda Coutinho, 2023).

Da Paixão (2017) já chamava atenção para a crescente popularidade destas atividades no Brasil e para a necessidade de sua inclusão no âmbito educacional. Com a efetivação da BNCC esse processo foi consolidado. Embora as habilidades relacionadas a esse campo sejam direcionadas a partir dos anos finais do ensino fundamental, é importante salientar que a BNCC não se caracteriza como currículo e que os sistemas de ensino possuem autonomia para definir e materializar as aprendizagens e a forma da organização dos seus componentes curriculares (Brasil, 2013).

No contexto das práticas de aventura insere-se a escalada e o rapel, que demandam diferentes habilidades motoras, resistência, flexibilidade, além do desenvolvimento de força de membros superiores, inferiores e core e podem fortalecer a saúde musculoesquelética e óssea. Por serem esportes desafiadores e repletos de benefícios físicos e mentais para todas as idades, o número de praticantes há mais de uma década, tem crescido consideravelmente, apesar de ainda serem pouco difundidos nas escolas brasileiras (Pereira; Armbrust, 2010).

Com relação às aulas de Educação Física, reconhece-se que a prática regular de exercícios físicos contribui para um estilo de vida saudável (Fontes *et al.*, 2023; Yuksel *et al.*, 2020). Essas evidências reforçam a importância de proporcionar experiências nas quais os educandos desenvolvam autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal do movimento em diversas finalidades humanas, como preconiza a BNCC (Brasil, 2018).

Entre essas finalidades está a promoção da saúde, um imperativo diante da previsão de que em 2030 haverá pelo menos 250 milhões de crianças com obesidade no mundo, 7,7 milhões apenas no Brasil (World Obesity Federation, 2022). Outrossim, é sabido que, para a maioria

das crianças brasileiras, a escola representa o espaço de acesso a atividades físicas pedagogicamente estruturadas.

Assim, esta pesquisa surge de um projeto desenvolvido em uma escola pública, com o propósito de evidenciar o potencial das práticas de aventura para o desenvolvimento das variáveis da aptidão física em crianças, de maneira lúdica e prazerosa. As variáveis observadas compreendem a saúde musculoesquelética, a saúde óssea e a aptidão física para potência de membros inferiores e superiores, trabalhadas conjuntamente às habilidades motoras envolvidas nas práticas de escalada e rapel.

Uma revisão de escopo conduzida por França *et al.*, (2023), demonstrou o crescente número de estudo sobre o tema, mas também revelou a escassez de investigações que abordem esse assunto com o olhar voltado ao contexto escolar e inexistentes pesquisas que abordam essas práticas acerca da promoção da saúde na escola. Diante dessa lacuna, o objetivo desse estudo foi avaliar o impacto do trabalho com o rapel e a escalada sobre os níveis de aptidão física em crianças.

Metodologia

Pesquisa transversal e descritiva, com abordagem mista, através de Relato de Experiência de Caso Situacional (Gaya; Gaya, 2018). Para os autores, a utilização deste desenho de pesquisa permite descrever, interpretar e avaliar em profundidade fenômenos decorrentes de eventos particulares como uma intervenção pedagógica, proporcionando a possibilidade de que práticas desenvolvidas no âmbito educacional sejam cientificamente avaliadas.

Sujeitos e Contexto da pesquisa

Participaram das aulas 67 crianças, com idades entre 6 e 10 anos, matriculadas do 1º ao 4º ano do ensino fundamental. A pesquisa foi conduzida em uma escola da rede pública municipal de Garopaba/SC, situada no litoral sul de Santa Catarina. Duas das pesquisadoras deste estudo atuam como professoras na instituição, que integra um projeto mais amplo intitulado “*Alterações na rotina de escolares brasileiros durante a pandemia de Covid-19 e seus desdobramentos sobre indicadores de saúde*”, aprovado pelo Comitê de Ética da UFRGS sob o parecer nº 5.020.687.

O município de Garopaba mantém convênio com o grupo de pesquisa Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br), responsável pela condução do estudo do qual a escola participa como modelo para a implementação do Observatório de Educação Física. Esse observatório tem como

objetivo monitorar indicadores de crescimento, desenvolvimento corporal e motor, além do estado nutricional dos estudantes da rede, contribuindo para a elaboração e aprimoramento das propostas pedagógicas escolares.

Instrumentos e Análise de Dados

O relato de experiência foi realizado com base na análise de conteúdo, a partir das documentações produzidas pela disciplina de Educação Física na instituição de ensino como, fotos, desenhos produzidos pelas crianças, avaliações físicas regulares realizadas na escola e diário de campo das professoras, que continha registros qualitativos. Essa abordagem foi fundamentada em Bardin (2016, p.52), para quem “[...]a análise documental faz-se principalmente por classificação, indexação, a análise categorial temática, é entre outras, uma das técnicas da análise de conteúdo”.

Além da análise qualitativa, procedeu-se à análise estatística dos dados referentes às avaliações físicas dos educandos. As informações foram mensuradas e tabuladas no programa Excel, como parte da avaliação semestral, posteriormente tratadas por meio de estatística descritiva no programa SPSS 20.0, que permite analisar conjunto de dados numéricos.

Para verificar o impacto das PCAs em relação à aptidão física, foram calculados o risco relativo (RR), indicador da probabilidade de crianças se encontrarem em zona de risco à saúde no momento dos testes, e a redução de risco relativo (RRR), que representa a redução percentual desse risco após as práticas. Esses cálculos consideram apenas os momentos de coleta 2 e 3, por representarem os momentos pré e pós aplicação das atividades. Permitindo observar a migração percentual dos discentes da zona de risco para a zona saudável nas variáveis de saúde musculoesquelética e óssea.

Também foi avaliado o percentual de estudantes que passaram da classificação fraco do pré-teste para níveis superiores no pós-teste, considerando a potência de membros inferiores e superiores. Para essa análise, adotaram-se previamente os critérios propostos por Coutinho e Cunha (2005): inferior a 20% efeito insuficiente, de 20% a 39% efeito pequeno, de 40% a 59% efeito médio e superior ou igual a 60% efeito grande.

Cabe ressaltar que este relato foi produzido a partir de aulas regulares em uma instituição pública, utilizando os documentos institucionais como objetos de estudo. Todos os princípios éticos foram rigorosamente observados. Ademais, no ato da matrícula os pais, mães e/ou responsáveis assinam um termo permitindo o registro das imagens que são divulgadas nas redes sociais da instituição.

Relatos de uma parceria que deu certo

Compreender os processos que originaram a experiência aqui relatada requer retornar a 2021, quando, por meio de um acordo com a Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Garopaba (SMEC), o município passou a integrar uma pesquisa destinada a descrever as transformações nas rotinas escolares durante e após a pandemia de COVID-19. O estudo busca comparar hábitos de vida e padrões de aptidão física dos educandos entre o período de distanciamento social e o de retomada das aulas presenciais.

Entre as ações implementadas destaca-se a aplicação semestral da bateria de testes do PROESP-Br, instrumento que contempla medidas de dimensão corporal e sete testes específicos voltados à avaliação das capacidades físicas, como resistência aeróbica, força e flexibilidade. O propósito é compreender o desempenho físico dos escolares e oferecer subsídios pedagógicos para o aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor (Gaya *et al.*, 2021).

Cabe salientar que, desde 2012, o município já realiza o acompanhamento do diagnóstico nutricional dos escolares da rede através de um projeto conjunto entre as equipes de Nutrição e Educação Física. Essa trajetória consolidou uma cultura de monitoramento e cuidado que serviu de base para uma nova etapa: a criação do Observatório da Educação Física, voltado à análise integrada dos indicadores de crescimento, desenvolvimento corporal e estado nutricional.

A iniciativa tem entre seus principais objetivos auxiliar os professores da rede na elaboração de planos de ação e planejamento pedagógico, transformando os resultados em instrumentos de diagnóstico e reflexão sobre o processo educativo. Um de seus desdobramentos é o boletim da Educação Física, documento individual que registra o desempenho dos estudantes e oferece orientações personalizadas para a melhoria da aptidão física, acompanhadas de uma avaliação qualitativa que evidencia a evolução de cada criança em relação a si mesma, reafirmando a noção de progresso singular e autoconhecimento.

Ao término de cada ciclo avaliativo, os dados são comparados aos valores de referência nacionais, permitindo compreender o desenvolvimento das crianças no contexto brasileiro. Como limitação, observa-se a existência de pontos de corte apenas para Síndrome de Down e deficientes visuais entre as pessoas com deficiência, o que reforça a relevância da dimensão qualitativa e contextual da avaliação.

A escola retratada neste relato foi selecionada como instituição modelo para a implementação da proposta, aplicando os testes semestralmente desde 2022. As próprias professoras de Educação Física realizam as avaliações, o que reforça o caráter pedagógico e participativo da ação, marcada pelo baixo custo e pela simplicidade metodológica. Nos dois primeiros anos, a experiência revelou-se exitosa e envolvente: as crianças participam ativamente do processo, auxiliam na coleta e demonstram entusiasmo ao acompanhar sua própria evolução entre os dois momentos avaliativos do ano.

A Figura 1 ilustra um momento desse processo avaliativo, no qual as próprias crianças participam ativamente das medições, demonstrando curiosidade e engajamento em acompanhar sua evolução ao longo do tempo. O envolvimento dos estudantes nas coletas traduz uma dimensão pedagógica de corresponsabilidade, ainda que o controle técnico e a validação dos dados permaneçam sob responsabilidade das pesquisadoras, assegurando o rigor científico da experiência.

Figura 1 - Aluna dando instruções sobre o teste.



Fonte: Acervo da escola (2023).

O próximo passo do Observatório é expandir a iniciativa para outras escolas da rede, consolidando uma cultura de avaliação formativa e sistêmica na Educação Física escolar, em que corpo, movimento e conhecimento se articulam como dimensões inseparáveis do desenvolvimento humano.

E agora professora?

Nessa seção, apresentaremos o modo como as atividades foram desenvolvidas ao longo de 12 aulas, estruturadas em cenas que evidenciam momentos significativos da experiência vivida. Cada cena destaca aspectos pedagógicos, metodológicos e reflexivos que marcaram o percurso do trabalho.

Cena 1 - avaliação diagnóstica: Os resultados dos testes adquirem real importância quando são efetivamente utilizados como referência para elaboração de planos de ação, planos de aula e projetos, como aconteceu no segundo semestre de 2023. Durante a segunda avaliação do ano, constatou-se que muitos aprendizes ainda se encontravam na zona de risco à saúde nas medidas relacionadas à força de membros superiores, inferiores e core, além da flexibilidade. Ao verificarmos nossos planejamentos percebemos que essas variáveis poderiam ter sido trabalhadas com maior intensidade, revelando a necessidade de reorientar as práticas pedagógicas a partir da leitura crítica dos dados.

A literatura demonstra a necessidade da exposição a atividades de fortalecimento muscular desde a infância (Faigenbaum *et al.*, 2023). O próprio Guia de Atividade Física para a população brasileira salienta a necessidade do trabalho de fortalecimento de músculos e ossos na infância e adolescência (Brasil, 2021).

Pimenta (2014) pontua que os saberes docentes são caracterizados por aqueles que os professores conseguem construir na rotina diária, a partir do processo contínuo de análise e ou reflexão embasados por suas próprias práticas docentes. Com base neste pressuposto reavaliemos nosso planejamento e promovemos alguns ajustes metodológicos.

Entre as alterações, optamos por antecipar a unidade temática Práticas Corporais de Aventura, inicialmente prevista apenas para os dois últimos meses do ano letivo. Essa decisão resultou da necessidade de responder às lacunas observadas nas variáveis de força e flexibilidade identificadas na avaliação diagnóstica.

Importante salientar que o planejamento não deve ser visto como uma atividade estanque. Cabe ao professor definir os objetivos a serem alcançados desde seu programa de trabalho até eventuais e necessárias mudanças (Sacristán, 2017).

Cena 2 - planejamento das ações: Com o propósito de compreender o repertório prévio das crianças, elaboramos uma pesquisa diagnóstica adaptada à faixa etária de cada turma. O instrumento continha duas perguntas: “*Você sabe o que são Práticas Corporais de Aventura?*” e “*Você pode citar algumas que conhece?*”. Para as turmas que ainda não sabiam ler e escrever, a primeira questão foi feita oralmente e, em seguida, solicitamos que representassem suas respostas por meio de desenhos.

As turmas do 2º, 3º e 4º anos demonstraram familiaridade com o tema: muitos estudantes conseguiram citar exemplos e até conceituar as práticas. Já os educandos do 1º ano apresentaram pouco ou nenhum conhecimento prévio, mencionando, em sua maioria, esportes coletivos. Com exceção dos educandos do 1º ano, os demais já eram alunos da instituição e já haviam participado de projetos que abordaram as PCAs na escola.

Entretanto, vale destacar que, entre os exemplos citados, nenhuma turma mencionou o rapel ou a escalada, indicando a necessidade de ampliar o repertório de experiências relacionadas às atividades de aventura.

A partir dessa constatação, e em consonância com Nogueira (2009), definimos a forma de abordagem dos conteúdos para o mês seguinte. O autor enfatiza a importância de um olhar crítico sobre os conteúdos escolares, destacando que o conteúdo conceitual deve ser compreendido como meio para o desenvolvimento das habilidades do aprendiz.

Com base nesse pressuposto, estruturamos o trabalho contemplando os conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais, organizados conforme apresentado no Quadro 1, que sintetiza a articulação entre objetivos e conteúdo de ensino propostos para esta etapa do trabalho.

Cena 3 - organização dos conteúdos: As atividades ocorreram durante de 4 semanas, com 3 aulas semanais de 56 minutos, totalizando 12 sessões. Durante as aulas, foram abordados temas relacionados à segurança, regras, equipamentos, controle de emoções e risco, explorando os conteúdos conceituais e atitudinais durante as próprias aulas práticas.

Quadro 1- Conteúdos e habilidades trabalhadas no projeto.

Conteúdos Procedimentais	Conteúdos Conceituais	Conteúdos Atitudinais
Habilidades motoras ligadas à tarefa, desenvolvimento das variáveis da aptidão física para saúde e desempenho motor.	Definição das práticas de aventura, regras e equipamentos das duas modalidades.	Controle de risco e controle das emoções.
Habilidades de acordo com o Currículo do Território Garopabense*		
-Utilizar de forma segura algumas das possibilidades oferecidas pelos jogos de aventura (equilíbrios, /desequilíbrios, quedas, alturas, balanceios); - Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza (escalada e rapel).	-Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.	-Reconhecer e respeitar as diferenças individuais de desempenho dos colegas; -Identificar os riscos e utilizar normas para proteção individual e coletiva; -Reconhecer e denominar as emoções positivas e negativas vinculadas às práticas de aventura (medo, vertigem, segurança/insegurança, sensações de prazer).



Fonte: Elaborado pelos autores com base no acervo da escola (2023).

*Documento que embasa a educação em Garopaba.

No entanto, consideramos necessário enfatizar os conhecimentos conceituais na primeira aula, uma vez que se tratava de uma experiência pouco familiar para a maioria dos educandos. Desta forma, apresentamos vídeos de rapel e escalada, conversamos sobre os equipamentos e segurança, o que despertou grande interesse dos alunos. Durante essa aula, surgiram diversas perguntas e curiosidades acerca do tema. A partir dos questionamentos, a primeira ação foi o mapeamento, na escola, dos locais onde seria possível a realização dos esportes.

Cena 4 - descrição das aulas: Utilizamos todos os espaços disponíveis que possibilitassem a realização de descidas controladas com corda para a prática do rapel, além dos locais que possuíssem “agarras” e que permitissem a técnica da escalada, como o parque, as árvores e o próprio chão que em determinadas partes possuía desnível (Figura 2).

As aulas iniciavam com 10 minutos de alongamento, que, no caso das crianças menores associávamos aos movimentos dos animais. Moraes Delgado Junior (2022) destaca a importância da ludicidade, principalmente para os educandos menores. O autor considera que ao se trabalhar de forma lúdica pode haver maior interesse e interação pelas atividades e que tal prática possibilita a superação dos problemas enfrentados por algumas crianças que não se interessam pela atividade física.

Figura 2 - Mosaico de possibilidades de práticas.



Fonte: Acervo da escola (2023).

Após o alongamento iniciavam-se cerca de 10 minutos de um circuito composto por diferentes estações. Essas estações correspondiam às variáveis da aptidão física, porém eram sempre trabalhadas de maneira lúdica como, por exemplo, saltar de um obstáculo para outro. Esses obstáculos iniciavam no chão representados por desenhos de rochas (com menor risco), e gradualmente aumentavam de dificuldade com blocos confeccionados a partir de livros de descarte que, também representavam rochas, variando em altura. Outra atividade consistia em deslocar-se por meio de cordas penduradas, as quais possuíam nós que serviam de apoio para os pés, proporcionando maior segurança, como mostra a Figura 3.

Figura 3 - Atividade de força.



Fonte: Acervo da escola (2023).

Como algumas das características das práticas de aventura envolvem reconhecer e nomear as emoções positivas e negativas, como medo, vertigem, segurança/insegurança, sensações de prazer, conforme indica a BNCC, em determinadas propostas vendávamos os olhos das crianças, permitindo que experimentassem de forma mais intensa as sensações próprias dessas vivências.

Foram elaboradas diversas atividades educativas para favorecer a compreensão e o domínio dos esportes por parte dos aprendizes. Na escalada, utilizamos o parquinho, definindo pontos de saída e chegada. Inicialmente, os alunos estavam livres para escolher o melhor trajeto, posteriormente, inserimos desafios adicionais, incluindo obstáculos que não podiam ser tocados. No rapel, penduramos cordas em árvores de diferentes alturas, possibilitando que todos experimentassem a sensação de êxito ao completar o percurso (Figura 4).

Figura 4 - Mosaico de possibilidades de rapel.



Fonte: Acervo da escola (2023).

Também adaptamos brincadeiras e jogos já conhecidos pelas crianças, com o objetivo de trabalhar força e flexibilidade. Entre eles, o Twister, para o qual criamos um painel simulando uma parede de escalada, com agarras coloridas e numeradas. As crianças giravam uma roleta que indicava em qual cor ou número deveriam posicionar mãos e pés. Outra adaptação foi o pega-pega ferrolho: nesse jogo, o “ferrolho” representa o local seguro onde o participante não pode ser pego; assim, transformamos em ferrolhos todos os pontos com agarras que permitissem às crianças se pendurar.

Nas aulas seguintes, exploramos todos os espaços que permitissem escalar ou realizar descidas com cordas. Devido à estrutura da escola, houve maior possibilidade de desenvolver atividades voltadas à escalada. As crianças subiram de diferentes maneiras no parque, pelo escorregador, pelas treliças e por tábuas com agarras improvisadas, ampliando as experiências corporais e motoras relacionadas às práticas de aventura, como ilustrado na Figura 5.

Figura 5 - Mosaico de possibilidades de escalada.



Fonte: Acervo da escola (2023).

É importante destacar que, em alguns momentos, o planejamento inicial precisou ser ajustado diante de imprevistos que fugiram ao nosso controle. Para a culminância do projeto, estava prevista uma saída de campo a uma escola estadual do município que possui uma parede de escalada. Contudo, a ausência de transporte impossibilitou o deslocamento, levando ao cancelamento da atividade.

Como alternativa, nas duas últimas aulas, organizamos um percurso de escalada que terminava com uma descida por corda. A sugestão de cronometrar o tempo de cada participante partiu dos próprios educandos, que registravam seus resultados e se desafiavam a melhorá-los, explorando diferentes estratégias para escalar mais rapidamente.

Outra adaptação necessária envolveu o tempo de execução do projeto. Inicialmente, estava previsto que as atividades se estendessem pelos três últimos meses do ano letivo, permitindo o desenvolvimento progressivo das habilidades. Entretanto, por questões administrativas e sanitárias¹, foi possível realizar apenas 12 aulas, distribuídas ao longo de quatro semanas não consecutivas, mantendo, ainda assim, a coerência com os objetivos propostos.

Cena 5 - avaliação: Nas primeiras aulas, surgiram algumas reclamações de dores nos dedos e punhos, consequência da força empregada pelas crianças para se pendurar e segurar as agarras, algo comum entre iniciantes, que tendem a utilizar mais intensamente os membros superiores

¹ Durante 07 dias a escola necessitou ficar fechada por conta de casos de COVID-19.

em detrimento dos inferiores. Essas queixas, no entanto, desapareceram gradualmente com o avanço das atividades e o ganho de experiência.

As crianças que fazem parte da Educação Especial também participaram das aulas. Um exemplo marcante é o aluno João Pedro², que possui encurtamento dos isquiotibiais e pegada digitígrada, ocasionando dificuldades no desenvolvimento global dos membros inferiores. O progresso do educando foi expressivo: em apenas 12 aulas, seu desempenho evoluiu mais do que em todo o ano. Na primeira coleta em março de 2023 ele conseguiu saltar 5 centímetros e não tirava os dois pés do chão, no segundo registro, na primeira semana de outubro, ele saltou 15 centímetros, levantando ambos os pés.

Na última avaliação, no final de novembro, o aluno conseguiu saltar 33 centímetros. É importante salientar que o fisioterapeuta recomendou sua participação em todas as atividades físicas como parte do tratamento de fortalecimento dos membros inferiores, documento anexado ao diário de aula.

No final de cada encontro sentávamos em círculo para realizarmos alguns movimentos de respiração e dialogar sobre as aulas. Os comentários e perguntas das crianças eram registrados no diário de campo, anexo do diário de chamada das professoras. Dentre as falas transcritas integralmente, destacam-se: :

“Professora, senti muito medo de cair pela corda, mais meu coração bateu muito forte o que eu... bom eu gostei foi muito divertido!” (Fernanda, 7 anos);

“Achei muito divertido e cansativo, muito cansativo, meu coração bateu bem forte!” (Pedro, 8 anos);

“Dá para continuar essas aulas? Fiquei muito fraco, eu quero passar o P. ele sempre ganha de mim, mas dá dá dá próxima eu vou ganhar” (Aline, 7 anos);

“Euuuu adorei, gosto muito dessas aulas de aventura, mais eu só conhecia o surfe, meu pai surfa, ele surfa no Ouvidor” (Carolina, 10 anos).

Algumas das narrativas revelam a motivação e o prazer que as práticas despertaram nas crianças. Entre todos os alunos, apenas um não participou das atividades que envolvessem escalar ou descer pela corda, embora tenha participado dos jogos e atividades realizadas no chão e nas propostas individuais.

Este estudante possui Transtorno do Espectro do Autismo, normalmente evita propostas coletivas, pois não gosta do toque de outras pessoas. Sempre que participava, preferia estar

² Os nomes de todos os estudantes foram substituídos por nomes fictícios para que as identidades fossem preservadas.

sozinho. Quando questionado sobre o motivo de não querer escalar, respondeu de forma enfática: “*Não é não! Eu não quero, tenho medo de cair e morrer!*”. Respeitamos as sensações de todos os alunos, que só participavam se quisessem e quando se sentissem à vontade.

Após o término do projeto, realizamos uma nova avaliação dos educandos, contemplando exclusivamente os testes relacionados à saúde musculoesquelética, óssea e à potência dos membros inferiores e superiores. A Tabela 1 apresenta os resultados obtidos para a saúde musculoesquelética (testes de flexibilidade e de abdominais), demonstrando valores absolutos e percentuais de crianças em zona de risco e em zona saudável, nos três momentos de coleta de dados:

Tabela 1 - Saúde Musculoesquelética.

	Flex(%)* 1ºm	Flex(%) 2ºm	Flex(%) 3ºm	Abd(%)** 1º m	Abd(%) 2ºm	Abd(%) 3ºm
ZR	28 (41,2)	12 (17,8)	7 (10,1)	49 (73,1)	24 (35,8)	20 (29,8)
ZS	39 (57,4)	55 (82,2)	60 (89,9)	18 (26,9)	43 (64,2)	47 (70,2)
Total	67 (100)	67 (100)	67 (100)	67 (100)	67 (100)	67 (100)

Fonte: Elaborada pelos autores com base no acervo da escola (2023). ZR zona de risco à saúde; ZS zona Saudável

*Teste de sentar e alcançar (flexibilidade); ** Abdominais em 1 minuto; 1º m: coleta feita em março de 2023; 2º m: coleta feita outubro de 2023; 3º m: coleta feita em novembro de 2023.

A Tabela 2 mostra os resultados obtidos para a saúde óssea (testes de arremesso de medicine ball e teste de corrida dos 20 metros), demonstrando valores absolutos e percentuais de crianças em zona de risco e em zona saudável, nos três momentos de coleta de dados:

Tabela 2 - Saúde Óssea.

	Med.(%)* 1ºm	Med.(%) 2ºm	Med.(%) 3ºm	20m(%)** 1º m	20m(%) 2ºm	20m(%) 3ºm
ZR	28 (41,8)	6 (9)	1 (1,5)	67(100,0)	24(35,8)	12(17,9)
ZS	39(58,2)	61 (91)	66 (98,5)	00(00)	43(64,2)	55(82,1)
Total	67 (100)	67(100)	67(100)	67 (100)	67(100)	67 (100)

Fonte: Elaborada pelos autores com base no acervo da escola (2023). ZR zona de risco à saúde ZS zona saudável

*Teste de arremesso de medicine ball; ** Teste de corrida dos 20 m; 1º m: coleta feita em março de 2023; 2º m: coleta feita outubro de 2023; 3º m: coleta feita em novembro de 2023.

Considerando os dados das Tabelas 1 e 2, verificamos que houve uma diminuição de crianças que estavam na zona de risco para a saúde, ao passo que aumentou o número de educandos na zona saudável ao longo do ano.

A Tabela 3 apresenta os resultados obtidos para potência de membros superiores e inferiores (testes de arremesso de medicine ball e de salto horizontal), demonstrando valores

absolutos e percentuais de crianças nas diferentes categorias de aptidão, nos três momentos de coleta de dados:

Tabela 3 - Potência de membros superiores e inferiores.

	Med.*(%)	Med.(%)	Med(%)	Salt.**(%)	Salt.(%)	Salt.(%)
	1ºm	2ºm	3ºm	1ºm	2ºm	3ºm
Fraco	24 (35,8)	6 (9)	3 (4,4)	30 (44,7)	14 (20,8)	6 (9)
Razoável	13 (19,4)	17 (25,3)	23 (34,3)	12 (17,9)	15 (22,4)	12 (17,9)
Bom	17 (25,3)	29 (43,3)	18 (27)	13 (19,4)	24 (35,8)	26 (38,8)
Muito Bom	13 (19,4)	13 (19,4)	21 (31,3)	11 (16,4)	13 (19,4)	20 (29,9)
Excelente	0 (0,00)	2 (3)	2 (3)	1 (1,5)	1 (1,5)	3 (4,4)
Total	67 (100)	67 (100)	67 (100)	67 (100)	67 (100)	67 (100)

Fonte: Elaborada pelos autores com base no acervo da escola (2023).

*Teste de arremesso de medicine ball; ** Teste de salto horizontal; 1º m: coleta feita em março de 2023; 2º m: coleta feita em outubro de 2023; 3º m: coleta feita em novembro de 2023.

Verificando a Tabela 3 percebemos a diminuição de aprendizes na classificação “Fraco”, para a potência de membros superiores e inferiores, à medida que aumenta o número de crianças em classificações superiores.

Considerando os objetivos deste relato, no que se refere ao impacto de aulas de rapel e escalada sobre a aptidão físicas das crianças, verificamos as medidas de eficácia para as variáveis estudadas no segundo e terceiro momento de coleta. Em relação às medidas de eficácia, para a saúde musculoesquelética, na flexibilidade, as crianças apresentavam risco relativo de 17,9% (RR=0,179) no começo da intervenção e após quatro semanas de aplicação das PCAs, passaram a apresentar 10,7% (RR=0,107). A redução de risco relativo para a flexibilidade foi de 40,3% (RRR=0,403), redução classificada como média.

Quanto à resistência abdominal, no início da intervenção, a probabilidade de crianças estarem em zona de risco à saúde era de 35,8% (RR=0,358). Após a aplicação da PCAs, houve redução para 29,8% (RR=0,298). Para a resistência abdominal, a redução do risco foi de 16,8% (RRR=0,168), redução interpretada como insignificante.

Para observar a eficácia das atividades sobre a saúde óssea das crianças, quanto ao arremesso, na avaliação inicial as crianças apresentaram 8,9% de probabilidade de estarem em zona de risco à potência de membros superiores (RR=0,089). Ao final das práticas, esta probabilidade foi reduzida para 1,4% (RR=0,140). A redução de risco relativo para potência de membros superiores foi de 84,3% (RRR=0,843), redução considerada alta.

No teste de velocidade, houve uma redução na probabilidade de crianças estarem em zona de risco à saúde de 35,9% (RR=0,359) para 17,9% (RR=0,179), respectivamente antes e



após a realização das práticas. A redução de risco relativo para a velocidade foi de 50,2% (RRR=0,502), redução reconhecida como média.

Avançando, para observar o nível de aptidão física das crianças, foi calculado o percentual de risco relativo de estarem na classificação “fraco”, nos dois momentos de testes (pré e pós desenvolvimento das atividades), para potência de membros superiores (arremesso de medicine ball) e membros inferiores (teste do salto horizontal). No teste de potência de membros superiores, na avaliação inicial, a probabilidade das crianças estarem na zona de classificação “fraco” era de 8,9%. Na avaliação final, esta probabilidade caiu para 4,4%. Para a potência de membros superiores a redução do risco foi de 50,6% (RRR=0,506).

Já no teste de potência de membros inferiores, a probabilidade das crianças estarem em zona de classificação “fraco” era de 20,8% e após a intervenção passou a ser de 8,9%. A redução no risco relativo para a potência de membros inferiores foi de 57,3% (RRR=0,573), ambos com efeito médio. A tabela 4 apresenta os resultados acima mencionados.

Tabela 4 - Risco relativo (RR), redução relativa de risco (RRR) e magnitude de efeitos.

Teste	RR (%) 2ºm	RR (%) 3ºm	RRR(%)	Efeito
Saúde Musculoesquelética				
Flexibilidade	17,9	10,5	40,3	Médio
Abdominais	35,8	29,8	16,8	Insignificante
Saúde Óssea				
Med*.	8,9	1,4	84,3	Grande
20 m**.	35,9	17,9	50,2	Médio
Aptidão Física				
Potência Membros Superiores	8,9	4,4	50,6	Médio
Potência Membros Inferiores	20,8	8,9	57,3	Médio

Fonte: Elaborada pelos autores com base no acervo da escola (2023).

RR: Risco relativo; RRR: Redução de risco relativo; *Teste de arremesso de medicine ball; ** Teste de corrida dos 20 metros; 2º m: coleta feita em outubro de 2023; 3º m: coleta feita em novembro de 2023.

Os resultados apresentados demonstram que houve efeito médio e grande sobre 5 das 6 variáveis observadas. Ademais, em todas as situações, entre os dois momentos podemos observar a diminuição de risco relativo, conjecturando que houve um impacto positivo das aulas de Práticas Corporais de Aventura sobre as variáveis da aptidão física das crianças, mesmo com o número de aulas reduzido.

A literatura apresenta trabalhos publicados que apresentam as PCAs com foco superação de diferentes sensações de medo e vertigem (Triani; Silva; Paixão, 2020), ênfase no ensino de questões ambientais (Ferreira; Silva, 2020), comportamento socioemocional (Dantas *et al.*, 2022) porém, ainda carecem estudos que verifiquem os benefícios das práticas corporais de aventura para o desenvolvimento da aptidão física.

Conclusões

As aulas de Educação Física, quando orientadas por intencionalidade pedagógica, demonstram um potencial transformador no campo motor, além de alcançar dimensões cognitivas, afetivas e sociais da formação humana. Diante desse potencial, torna-se imprescindível diversificar os conteúdos, integrando práticas que mobilizem o corpo, o pensamento e a emoção. Este estudo evidenciou que a escalada e o rapel, configuram uma estratégia eficaz para o desenvolvimento da aptidão física e para a promoção da saúde no ambiente escolar.

Os resultados apontaram reduções expressivas no número de crianças situadas em zona de risco à saúde e avanços significativos nas variáveis de flexibilidade, força e potência. Esses achados confirmam a relevância destas práticas como experiências que aliam ludicidade e desafio, estimulando a autonomia, a autoconfiança, o engajamento e a promoção da saúde. A combinação entre superação e prazer mostrou-se determinante para consolidar aprendizagens motoras e fortalecer o vínculo das crianças com o movimento.

Além das evidências quantitativas, este estudo revelou a potência simbólica do corpo que aprende, enfrenta o medo e se descobre capaz. Essa dimensão subjetiva, muitas vezes invisível nos indicadores, traduz um dos sentidos formativos da Educação Física como espaço de alegria, pertencimento e emancipação. O corpo que experimenta é também o corpo que pensa, sente e cria.

Reafirma-se, portanto, a necessidade de ampliar o repertório curricular da Educação Física escolar, incorporando práticas diversificadas e contextualizadas, em consonância com a Base Nacional Comum Curricular e com as políticas de promoção da saúde. As PCAs mostraram-se um caminho potente para integrar dimensões físicas, cognitivas e emocionais do aprender, reafirmando a escola como território vivo de experiências significativas.

Por fim, esta investigação reafirma que a Educação Física, quando enraizada em atividades significativas, pode e deve ocupar papel estratégico na construção de políticas públicas intersetoriais voltadas à saúde e à qualidade de vida na infância. Que a aventura de

educar pelo corpo continue a inspirar novas pesquisas, práticas e políticas capazes de transformar o cotidiano escolar em espaço de encantamento, autonomia e transformação social.

Referências

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Tradução de Luis Antero Reto e Augusto Pinheiro. 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2016. 288p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília, DF: Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral, 2013. 562p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral, 2018. 470p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde, 2021. 54p.

COUTINHO, Evandro Silva Freire; CUNHA, Geraldo Marcelo da. Basic concepts in epidemiology and statistics for reading controlled clinical trials. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S.l.], v. 27, n. 2, p.146-51, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1516-44462005000200015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/7G7GSZzCRgcPx8rkTjjmQmp/?lang=pt&format=pdf> . Acesso em: 20 dez. 2023.

DA PAIXÃO, Jairo Antônio. O esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de educação física escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. 50, p. 170 -182, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29n50p170>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n50p170> . Acesso em: 9 jan. 2024.

DANTAS, Tiago Ramos; VIEIRA-SOUZA, Lúcio Marques; TRIANI, Felipe; GETIRANA-MOTA, Márcio; SANTOS, Jymmys Lopes dos; AIDAR, Felipe José; DA COSTA, Lúcio Flávio Gomes Ribeiro. Atividades corporais de aventura na escola: a corrida de orientação executada como proposta de desenvolvimento de competências socioemocionais. **Educación Física y Ciencia**, [S.l.], v. 24, n. 2, p. e216, 2022. DOI: <https://doi.org/10.24215/23142561e216>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4399/439971020010/439971020010.pdf> . Acesso em: 18 jan. 2024.

DUEK, Viviane Preichardt; FRANCISCO, Filipe Botelho; DE PAULA FIGUEIREDO, Juliana. Práticas corporais de aventura nas dimensões do conteúdo: experiência na educação física infantil. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 16, n. 37, p. 508-524, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v16i37.4755>. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/4755> . Acesso em: 8 jan. 2024.

FAIGENBAUM, Avery; RATAMESS, Nicolau; KANG, Jie; BUSH, Jill A; RIAL, Rebullido Tamara. May the Force Be with Youth: Foundational Strength for Life long Development. **Curr Sports Med Rep**, [S.l.], v. 22, n. 12, p. 414-422, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000001122>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38055751/> . Acesso em: 15 jan. 2024.

FERREIRA, Jéssica Carina Silva; SILVA, Paula Cristina da Costa. Práticas corporais de aventura na natureza na educação infantil: um relato de experiência. **Physical Education and Sport Journal**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 3, p.157-164, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p157>. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23628>. Acesso em: 19 nov. 2023.

FONTES, Paula Adriana dos; SIQUEIRA, Jordana Herzog; MARTINS, Haysla Xavier; OLIOSA, Polyana Romano; ZANIQUELI, Divanei; MOINHO, José Geraldo; ALVIM, Rafael de Oliveira. Sedentary Behavior, Dietary Habits, and Cardiometabolic Risk in Physically Active Children and Adolescents. **Arq Bras Cardiol**, [S.l.], v. 20, n.2, p. e20220357, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20220357> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36753072/> . Acesso em: 17 jan. 2024.

FRANÇA, Dilvano Leder de; ROCHA, Adair José Pereira da, DE OLIVEIRA, Valdomiro, VAGETTI, Gislaine Cristina. As práticas corporais de aventura nas aulas de Educação Física escolar: uma revisão de escopo. **Educação: Teoria e Prática**, [S.l.], v. 33, n. 66, p. e33, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18675/1981-8106.v33.n.66.s16988>. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/16988>. Acesso em: 10 jan. 2024.

GAYA, Adroaldo Cezar Araujo; GAYA, Anelise Reis. **Relato de experiência: roteiros para elaboração de trabalhos de conclusão de cursos de licenciatura**. 1.ed. Curitiba: CRV, 2018. 108p.

GAYA, Adroaldo Cezar Araujo; GAYA, Anelise Reis; PEDRETTI, Augusto; MELLO, Júlio. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5. ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. E-book.

MORAES DELGADO JUNIOR, Calmino. A ludicidade na educação física infantil e seus benefícios . **Revista Científica Acertte**, [S.l.], v. 2, n. 9, p. e2994, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47820/acertte.v2i9.94>. Disponível em: <https://acertte.org/acertte/article/view/94>. Acesso em: 16 jan. 2024.

NOGUEIRA, Nilbo Ribeiro. **Pedagogia dos Projetos: uma jornada interdisciplinar rumo ao desenvolvimento das múltiplas inteligências**. 7. Ed. São Paulo: Érica, 2009. 200p.

PAIXÃO, Jairo Antônio; MIRANDA COUTINHO, Rafael. Proposições acerca das práticas corporais de aventura como conteúdo da Educação Física escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 35, n. 66, p. 1-21, 2023. DOI: [10.5007/2175-8042.2023.e96398](https://doi.org/10.5007/2175-8042.2023.e96398). Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/96398> . Acesso em: 26 out. 2025.

PEREIRA, Dimitri Wuo; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da aventura**: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. 2. ed. São Paulo: Fontoura, 2010. 152p.

PIMENTA, Selma Garrido. **Formação de Professores**: Identidade e Saberes da Docência. 17. Ed. São Paulo: Cortez Editora, 2014. 150p.

SACRISTÁN, José Gimeno. **O currículo**: uma reflexão sobre a prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 352p.

TRIANI, Felipe da; SILVA, Felipe Tomaz da; PAIXÃO, Jairo Antonio da. Escalada indoor como possibilidade de conteúdo para a educação física escolar. **Conexões**, Campinas, v. 17, e019036, p. 1-17, 2020. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v17i0.8654409>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8654409>. Acesso em: 16 jan. 2024.

WORLD OBESITY FEDERATION. **World Obesity Atlas**. Geneva: World Health Organization. Relatório, 2022. Disponível em: [https://pt.worldobesityday.org/assets/downloads/World Obesity Atlas 2022 WEB.pdf](https://pt.worldobesityday.org/assets/downloads/World%20Obesity%20Atlas%202022%20WEB.pdf). Acesso em: 17 jan. 2024.

YUKSEL, Hidayet Suha; ŞAHIN, Fatma Neşe; MAKSIMOVIC, Nebojsa; DRID, Patrick; BIANCO, Antonio. School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health**, [S.l.], v.17, n. 1, p. e347, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31947891/>. Acesso em: 16 jan. 2024.

SOBRE O/AS AUTOR/AS

Luciana Chultes. Mestra em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS; Doutoranda na UFRGS, pesquisadora do Grupo de Pesquisa Projeto Esporte Brasil-PROESP-Br.

Contribuição de autoria: Conceituação, Análise formal, Metodologia, Validação, Visualização, Redação- revisão e edição.

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5762940677630231>

Carolina Correia Selmo. Mestra em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS; Doutoranda na UFRGS, pesquisadora do Grupo de Pesquisa Projeto Esporte Brasil-PROESP-Br.

Contribuição de autoria: Análise formal, Metodologia, Validação, Visualização, Redação-rascunho original.

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9214588143268593>

Adroaldo Cezar Araujo Gaya. Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto-U.Porto; Docente na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Líder do Grupo de Pesquisa PROESP-BR. Bolsista de Produtividade do CNPq Nível 2.

Contribuição de autoria: Administração do projeto, Supervisão, Validação, Redação – revisão e edição.

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4555502637063821>

Como citar

CHULTES, Luciana; SELMO, Carolina Correia; GAYA, Adroaldo Cezar Araujo. Práticas corporais de aventura: benefícios da escalada e rapel para a aptidão física de escolares.

Revista Práxis Educacional, Vitória da Conquista, v. 21, n. 52, e16778, 2025. DOI: 10.22481/praxisedu.v21i52.16778.