

JOÃO ALVES DE MORAES FILHO
ESTÉLIO HENRIQUE MARTIN DANTAS
CÉSAR RODRIGO VARGAS
JORGE FLANDEZ VALDERRAMA
ORGANIZADORES

PRÁTICAS CORPORAIS, SAÚDE E AMBIENTES DE PRÁTICA: FATOS, AÇÕES E REAÇÕES

Volume I




Pantanal Editora

2021

João Alves de Moraes Filho
Estélio Henrique Martin Dantas
César Rodrigo Vargas
Jorge Flandez Valderrama
Organizadores

**Práticas corporais, saúde e ambientes
de prática: fatos, ações e reações**
Volume I



Pantanal Editora

2021

Copyright© Pantanal Editora

Editor Chefe: Prof. Dr. Alan Mario Zuffo

Editores Executivos: Prof. Dr. Jorge González Aguilera e Prof. Dr. Bruno Rodrigues de Oliveira

Diagramação: A editora. **Diagramação e Arte:** A editora e Karyna Aires. **Imagens de capa e contracapa:** Canva.com.

Revisão: O(s) autor(es), organizador(es) e a editora.

Conselho Editorial

Grau acadêmico e Nome

Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos
Prof. Msc. Adriana Flávia Neu
Prof. Dra. Albys Ferrer Dubois
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior
Prof. Msc. Aris Verdecia Peña
Prof. Arisleidis Chapman Verdecia
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva
Prof. Dr. Bruno Gomes de Araújo
Prof. Dr. Caio Cesar Enside de Abreu
Prof. Dr. Carlos Nick
Prof. Dr. Claudio Silveira Maia
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos
Prof. Dr. Cristiano Pereira da Silva
Prof. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos
Prof. Msc. David Chacon Alvarez
Prof. Dr. Denis Silva Nogueira
Prof. Dra. Denise Silva Nogueira
Prof. Dra. Dennyura Oliveira Galvão
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves
Prof. Me. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Fábio Steiner
Prof. Dr. Fabiano dos Santos Souza
Prof. Dr. Gabriel Andres Tafur Gomez
Prof. Dr. Hebert Hernán Soto Gonzáles
Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira
Prof. Msc. Javier Revilla Armesto
Prof. Msc. João Camilo Sevilla
Prof. Dr. José Luis Soto Gonzales
Prof. Dr. Julio Cezar Uzinski
Prof. Msc. Lucas R. Oliveira
Prof. Dra. Keyla Christina Almeida Portela
Prof. Dr. Leandris Argentele-Martínez
Prof. Msc. Lidiene Jaqueline de Souza Costa Marchesan
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann
Prof. Msc. Marcos Pisarski Júnior
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos
Prof. Dr. Mario Rodrigo Esparza Mantilla
Prof. Msc. Mary Jose Almeida Pereira
Prof. Msc. Núbia Flávia Oliveira Mendes
Prof. Msc. Nila Luciana Vilhena Madureira
Prof. Dra. Patrícia Maurer
Prof. Msc. Queila Pahim da Silva
Prof. Dr. Rafael Chapman Auty
Prof. Dr. Rafael Felipe Ratke
Prof. Dr. Raphael Reis da Silva
Prof. Dr. Renato Jaqueto Goes
Prof. Dr. Ricardo Alves de Araújo
Prof. Dra. Sylvana Karla da Silva de Lemos Santos
Prof. Dr. Wéverson Lima Fonseca
Prof. Msc. Wesclen Vilar Nogueira
Prof. Dra. Yilan Fung Boix
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Instituição

OAB/PB
Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
UO (Cuba)
IF SUDESTE MG
Facultad de Medicina (Cuba)
ISCM (Cuba)
UFESSPA
UEA
UNEMAT
UFV
AJES
UFGD
UEMS
IFPA
UNICENTRO
IFMT
UFMG
URCA
ISEPAM-FAETEC
IFG
UEMS
UFF
(Colômbia)
UNAM (Peru)
IFRR
UCG (México)
Mun. Rio de Janeiro
UNMSM (Peru)
UFMT
Mun. de Chap. do Sul
IFPR
Tec-NM (México)
Consultório em Santa Maria
UFJF
UEG
FAQ
UNAM (Peru)
SEDUC/PA
IFB
IFPA
UNIPAMPA
IFB
UO (Cuba)
UFMS
UFPI
UFG
UEMA
IFB
UFPI
FURG
UO (Cuba)
UFT

Conselho Técnico Científico

- Esp. Joacir Mário Zuffo Júnior

- Esp. Maurício Amormino Júnior
- Esp. Tayronne de Almeida Rodrigues
- Lda. Rosalina Eufrausino Lustosa Zuffo

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

P912 Práticas corporais, saúde e ambientes de prática [livro eletrônico]: fatos, ações e reações: volume I / Organizadores João Alves de Moraes Filho... [et al.]. – Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2021. 102p.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-81460-14-3

DOI <https://doi.org/10.46420/9786581460143>

1. Educação física – Estudo e ensino. 2. Praxiologia. I. Moraes Filho, João Alves de. II. Dantas, Estélio Henrique Martin. III. Vargas, César Rodrigo. IV. Valderrama, Jorge Flandez.

CDD 613.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



Pantanal Editora

Nossos e-books são de acesso público e gratuito e seu download e compartilhamento são permitidos, mas solicitamos que sejam dados os devidos créditos à Pantanal Editora e também aos organizadores e autores. Entretanto, não é permitida a utilização dos e-books para fins comerciais, exceto com autorização expressa dos autores com a concordância da Pantanal Editora.

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000.
Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil.
Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp).
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

INTRODUÇÃO

Prática corporal é um tema amplamente debatido e relacionado com a promoção de saúde. Em 1986, foi realizada a “Primeira Conferência Internacional sobre a promoção da Saúde”, que teve como objetivo “levar saúde para todos no ano 2000 e nos anos seguintes”. Nesta conferência surgiu a “Carta de Otawa”, que propunha cinco alternativas para as novas políticas públicas de saúde, determinadas na declaração de Alma-Ata.

A carta propõe que o completo bem estar físico, mental e social poderia ser atingido com ações como a modificação de ambientes que pudessem ser mais atrativos para a prática de atividades corporais. A carta apontou a evolução da urbanização como responsável pela alteração do meio ambiente, que forma a base para a abordagem sócio ecológica da saúde. A proteção do meio-ambiente e a conservação dos recursos naturais devem fazer parte dessas estratégias para a promoção de saúde (OLINDA; SILVA, 2007).

O hábito das práticas corporais pode ser compreendido como manifestações histórico-culturais da sociedade moderna. No qual se misturam os sentidos de lazer e bem-estar, sejam eles físicos, mentais e sociais.

Pesquisas direcionadas as áreas de saúde, relativas a mudança dos hábitos comportamentais abrangendo as práticas corporais, apontam mudanças positivas nos efeitos degenerativos, que em qualquer idade, adotar hábitos fisicamente ativos, pode retardar a mortalidade relacionadas a causas do sedentarismo, como cardiopatias, diabetes e problemas respiratórios.

Quanto aos locais para a prática, estudos apontam que os parques são os mais procurados para o lazer e as práticas corporais realizadas, possibilitam os mais diversos tipos e intensidades (FERMINO, 2012). O que sugere que esta opção pode ser uma alternativa para que órgãos públicos invistam na infraestrutura destes locais para a melhora no que diz respeito ao desenvolvimento da saúde pública.

No que se refere a questão social, características sociais e culturais são amplamente discutidas na literatura. Fermino (2012) aponta que grande parte dos estudos são realizados em países de alta renda, o que não poderia representar a realidade sociocultural de países de renda média, como em alguns países da América Latina. O autor ainda explica que o baixo poder aquisitivo de uma determinada população impossibilita o pagamento de valores financeiros impostos por clubes privados ou mesmo a aquisição de certos materiais necessários para determinadas práticas corporais.

Dentre os espaços públicos de lazer estudados, os parques foram os mais analisados, constatando ainda que o ambiente percebido e construído do bairro, representada pela proximidade da residência apresentou associação positiva com o uso dos espaços públicos, dentre eles o parque. Outros fatores como gratuidade e fácil acesso são valorizados pela comunidade para práticas de atividades físicas.

Diversos autores (NASCIMENTO; CUNHA, 2019) salientam que a utilização de espaços de lazer públicos se associa a maiores níveis de atividade física, sugerindo que isto reflita no bem estar físico, psicológico e social dos frequentadores desses locais.

Para Fermino et al. (2017) a oferta de possibilidades para práticas corporais regulares proporcionada por ambientes como os parques públicos urbanos, geram benefícios na qualidade de vida de quem os frequenta.

Arana e Xavier (2017) reforçam que pesquisadores têm constatado que viver em ambientes mais naturais tem influenciado positivamente a percepção de saúde nas pessoas. Neste sentido, a oferta de parques públicos urbanos estaria associada a benefícios na saúde da população local, incentivando, por exemplo, a regularidade das práticas corporais.

Considerando a estimativa de que até 2050, um quinto da população mundial estará com idade superior a 60 anos (NASCIMENTO; CUNHA, 2019), a preocupação governamental em gerar políticas públicas que amenizem os efeitos do envelhecimento e busquem promover estilos de vida saudáveis, pode provocar a diminuição da utilização dos serviços públicos de saúde, já que as pessoas idosas são as que mais utilizam esse tipo de serviço.

Neste sentido, os espaços públicos urbanos, sendo destinados à coletividade requerem investimentos constantes em infraestrutura, segurança e qualidade. Assim, priorizar os serviços que contribuam para um estilo de vida saudável nesses espaços é uma alternativa possível.

Em países de renda média, intervenções para a realização de atividades coordenadas e gratuitas para a população em dias específicos da semana são uma realidade que apresenta a possibilidade de estimular o uso dos locais e a prática de atividade física em outros períodos.

Além disso, Fermino (2012) afirma que os espaços públicos de lazer em países de menos renda pode ser uma importante estratégia para a promoção da atividade física a nível populacional, uma vez que a prática da atividade física da comunidade está associada com o nível de desenvolvimento do país.

Existe uma dicotomia entre ambiente percebido e uso dos espaços públicos de lazer, considerando que a qualidade desses espaços está associada ao seu uso. Assim, investir na melhoria e manutenção das características do ambiente, ou seja, projetos arquitetônicos para melhorar a estética de edifícios, obras públicas, conservação de áreas verdes, devem ser incentivadas como atrativo para o uso dos espaços públicos, dentre eles os parques. E a responsabilidade desse investimento recai sobre os gestores públicos.

Além de buscar fomentar ações para aumentar o uso dos espaços públicos, aos gestores públicos cabe a responsabilidade de pensar estratégias possíveis para estimular esses usos, tais como, disponibilizando profissionais de educação física capacitados para orientar a realização de atividades de diferentes intensidades e em horários variados.

Por fim, a realização dessas atividades aproveitando as estruturas disponibilizadas nos espaços públicos de lazer pode promover o ambiente propício para a vivência de práticas corporais adequadas,

estímulo para criação de hábitos saudáveis e laboratório de ambientes de práticas para que o profissional de educação física desenvolva suas potencialidades.


REFERÊNCIAS



- Arana ARA; Xavier FB (2017). Qualidade ambiental e promoção de saúde: o que determina a realização de atividades físicas em parques urbanos? *Geosul*, 32(63): 201-228.
- Fermino RC; Hallal PC; Farias JR; Reis RS (2017). Frequência de uso de parques e práticas de atividades físicas em adultos de Curitiba, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina de Esporte*, 23(4): 264-269.
- Fermino RC (2012). Utilização de espaços públicos de lazer: associação com variáveis individuais e ambientais em adultos de Curitiba – PR. (243p.) (Tese de Doutorado) – Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade Federal do Paraná.
- Nascimento A; Cunha D (2019). Atividade física e espaço urbano: proposta de um centro de saúde para o idoso na cidade de Garapuava-PR, *Journal of Health*, 1: 1-11.
- Olinda QB; Silva CA (2007). Retrospectiva do discurso sobre promoção da saúde e as políticas sociais. *RBPS*, 20(2): 65-67.

SUMÁRIO

| | |
|---|------------|
| Introdução | 4 |
| Capítulo I | 8 |
| Benefícios del ejercicio físico en el tratamiento del dolor lumbar crónico geriátrico..... | 8 |
| Capítulo II | 24 |
| Práticas corporais aquáticas para crianças com transtorno do espectro autista: uma revisão integrativa | 24 |
| Capítulo III | 38 |
| La importancia del entrenamiento neuromuscular integrado en la alfabetización motriz durante la etapa pediátrica..... | 38 |
| Capítulo IV | 53 |
| Slackline: uma ferramenta para a obtenção de um estilo de vida saudável | 53 |
| Capítulo V | 63 |
| El Palín Como Práctica Corporal Simbólica Y Ritual En El Futawillimapu | 63 |
| Capítulo VI | 78 |
| La educación física, perspectivas desde los imaginarios sociales y el enfoque de corporeidad: en tiempos de pandemia y confinamiento..... | 78 |
| Capítulo VII | 90 |
| Constelação familiar: um olhar quântico para o corpo, o movimento e a saúde integral..... | 90 |
| Índice Remissivo | 101 |
| Sobre os organizadores | 102 |

Slackline: uma ferramenta para a obtenção de um estilo de vida saudável

 10.46420/9786581460143cap4

Antônio Evanhoé Pereira de Souza Sobrinho^{1*} 
Vitalino Dias Neto² 

INTRODUÇÃO

Escrever sobre um esporte novo para muitos, é tarefa exigente. Exigente porque trata-se de um esporte com altas possibilidades tanto educativas, quanto de desenvolvimento pessoal. Num mundo onde hoje fala-se tanto em doenças relacionadas à falta de atividade física, parece, de verdade, bastante pertinente que se discuta a importância do seu desenvolvimento, tanto em ambientes formais de ensino, quanto em ambientes de práticas fora dos muros das escolas, para desvendar e motivar novas possibilidades de práticas corporais instigantes para praticantes de todas as idades.

Não são raros os estudos que trazem resultados desanimadores a respeito da falta de atividade física das populações. Sendo assim, despertar o prazer pela prática do slackline pode ser o impulso que falta para que as pessoas se sintam motivadas a fazer algum tipo de atividade ou exercício, trazendo assim, excelentes benefícios para a saúde dos praticantes

Sendo assim, o objetivo deste texto é fazer um passeio sobre a prática do slackline e a sua relevância em dois ambientes de prática distintos, a escola e fora dela. Além disto, trazer informações a respeito da gênese do esporte no mundo e no Brasil, as suas vertentes de prática, os materiais específicos para a sua prática, os locais de instalação, e por fim, algumas dicas ou passos para o desenvolvimento do praticante.

SLACKLINE ENQUANTO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Embasado num referencial teórico (Jarvis 2006, 2007, 2009) que valoriza a experiência, e acredita que a aprendizagem humana é um processo existencial, ou seja, é um processo de existir no mundo, e no centro de toda aprendizagem não está somente o que é aprendido, mas também o que o aprendiz se torna como resultado de fazer, pensar e sentir, é que acredita-se no poder da prática do *slackline* enquanto conteúdo de Educação Física Escolar, por quê é possível através da sua prática, ou seja, da experiência com a prática, a extrapolação para a vida de atitudes como resiliência, paciência, resistência, autonomia, companheirismo, dentre outras possíveis e imagináveis.

¹ Centro Universitário da Região da Campanha – URCAMP,

² Escola Superior de Educação Física – ESEF/UFPel

Sendo assim, perceber o poder do ensino de Educação Física na escola, e a sua capacidade de oportunizar a emancipação de alunos e alunas na sociedade, além da possibilidade de dar autonomia de prática ao longo da vida, parece ser tarefa inequívoca dos professores e professoras de Educação Física em todo o território brasileiro. E esta tarefa está intrinsecamente ligada à forma como se desenvolvem os conteúdos da Educação Física neste ambiente rico em possibilidades, pois os alunos desta era digital em que nos encontramos, que podem passar um sem número de horas com os olhos vidrados nas redes sociais, parecem não aceitar mais as mesmices atreladas às metodologias tradicionais cartesianas, que priorizam a realização técnica e se preocupam maioritariamente em formar executores de movimentos.

Neste caminho de mudança a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (2018), informa que

“é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permita ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade”.

Desta forma, a BNCC (2018) através das unidades temáticas traçadas para o ensino da Educação Física Brasileira, nos seus mais diversos níveis de ensino, destaca entre as habilidades e competências a serem desenvolvidas na escola, as Prática Corporais de Aventura, as quais

“exploram-se 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...As práticas de aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura, corridas de *mountain bike*, rapel, tirolesa, *arborismo* etc. Já as práticas de aventura urbanas exploram a “paisagem de cimento” para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de *parkour*, *skate*, patins, *bike* etc.”.

Um dado interessante encontrado no estudo de Sodrê et al. (2017) foi que dos 150 participantes do estudo, apenas um relatou ter aprendido a andar de slackline com um professor. Talvez se estivesse mais presente nas aulas de Educação Física, tivéssemos mais praticantes ao redor do Brasil.

Desta maneira, parece bastante pertinente que os alunos tenham acesso a um conhecimento que pode transformar a sua prática pra além dos muros da escola, inclusive, motivando-se a praticarem enquanto atividade física nos seus momentos de lazer com a família e amigos. Dentro deste contexto, buscando a possibilidade de novos conteúdos e, desta forma, o incentivo à novas práticas corporais na escola, é que se defende a sua utilização consciente no ambiente formal de aprendizagem, para que, com o perdão da redundância, os alunos possam conhecer outras formas de práticas corporais, para além daquelas já bastante executadas na escola.

Slackline Fora dos Muros da Escola

A prática do slackline pode ser uma ferramenta bastante robusta para o desenvolvimento do ser humano. A possibilidade de se equilibrar na fita nos mais diversos ambientes, como praças, parques, praias, clubes, escolas, clubes, dentre vários outros imagináveis, pode trazer diversos benefícios para os seus praticantes.

Não são raros os estudos que analisam a sua prática. Numa pesquisa rápida utilizando o termo Slackline no Google Acadêmico, aparecem mais de 5 mil resultados com estudos relacionando a prática do slackline com os mais diversos temas, o que parece corroborar o interesse acadêmico na prática deste esporte em ascensão.

Nomeadamente no Brasil, de acordo com Sodré et al (2017) os praticantes tem realizado a prática ligada à diversão, à busca da melhoria da saúde, para o condicionamento físico, equilíbrio e até para aliviar o stress e melhorar a concentração.

De fato, essa atividade oferece desenvolvimento da força muscular de membros inferiores e melhoria do equilíbrio o que a torna um exercício funcional gerando benefícios à saúde. Ainda se acredita que esta prática pode promover benefícios físicos e psicológicos, desenvolvendo o potencial motor de cada indivíduo, além de trabalhar o cognitivo, afetivo e social, afetando positivamente a qualidade de vida do praticante, uma vez que atende a obesos e sedentários, melhora a autoestima, eleva a confiança e diminui o estresse (Pereira; Maschião, 2012).

Além disto, demonstrou ser uma atividade muito prazerosa e agradável que bem aceito por seus praticantes mesmo sendo uma atividade que os praticantes nunca tiveram contato (Santos; Marinho, 2014).

Entendendo que ter saúde está relacionado com diversos fatores individuais e socioambientais, e não somente com a ausência de doença, parece que a prática do slackline em momentos de lazer, pode favorecer a melhoria desta em grande escala, à medida que possibilita uma prática de atividade física, um encontro com amigos e familiares, o contato com a natureza, favorecendo sobremaneira a melhoria da qualidade de vida dos envolvidos.

GÊNESE DO SLACKLINE

O slackline é uma modalidade esportiva que segundo Sodré et al. (2017) se caracteriza como o ato de se equilibrar em uma fita esticada entre dois pontos, fita esta que possui cerca de 2,5 cm a 5 cm de largura, sobre a qual o praticante deve usar apenas o seu corpo para se equilibrar.

De acordo com Silva (2017) o Slackline teve início na década de 80 nos Estados Unidos, Califórnia, aonde os alpinistas do Vale Yosemite, devido aos longos acampamentos, causados principalmente pelas tempestades, usavam suas cordas de escaladas e fitas para se equilibrarem, percebendo desta forma, que a atividade melhorava tanto o equilíbrio quanto a postura, e devido às

qualidades motoras e o prazer lúdico, começaram assim a praticar cada vez mais, com o objetivo de aperfeiçoar suas técnicas e habilidades nas escaladas .

De forma diferente, Dias Neto (2015) informa que o Slackline surge como hobby em momentos de intempérie e devido à chuva, ao vento e a pedra molhada, não era possível que se praticasse a escalada com segurança, desta forma, os escaladores começaram a desafiar seu equilíbrio andando sobre as correntes que demarcavam a área de estacionamento da colônia de escaladores existente no vale Yosemite conhecido no mundo todo por se um dos locais de escalada com mais riscos e opções de vias de acesso, contando com vias de diferentes graus de dificuldades.

No ano de 1995, o slackline chega ao Brasil por meio de escaladores estrangeiros, porém só após dez anos ganhou reconhecimento no nosso país. Primeiramente nas praias do Rio de Janeiro e em seguida se estendeu por todo território litorâneo (PORTELA, 2010 apud SILVA 2017, SILVEIRA, 2014).

Vertentes do slackline

Sodré et al. (2017) utiliza o trabalho de Cauhy (2014) para apresentar quatro diferentes modalidades de práticas de Slackline: O Slackline propriamente dito, onde a pessoa toma consciência da prática, aprendendo de forma segura, e gerando adaptações motoras e corporais gerais; Longline sendo a prática que necessita de maior controle e consciência corporal, concentração e frequência de treino para praticar com qualidade; Trickline, modalidade onde são realizadas manobras e possui caráter mais competitivo e de espetáculo, pela dinâmica, criatividade e dificuldade das manobras onde o praticante busca o equilíbrio dinâmico e recuperado, com voos, giros, e combos (sequências de manobras); E por fim, o Highline, praticado a partir de 10 metros de altura do solo e envolve muito mais questões técnicas e específicas, sendo praticadas especificamente e exclusivamente por atletas profissionais

Dias Neto (2015) nos apresenta uma descrição detalhada das vertentes do Slackline abaixo.

HIGHLINE: é praticado em grandes alturas, acima de 15m. Nesta modalidade o desafio inicial é atravessar a fita, porém com agravantes como medo e adrenalina, tornando o controle mental e a consciência corporal do Slackliner bem acima da média dos demais praticantes alcançando graus elevadíssimos de concentração.

A montagem, como também o manuseio do equipamento deve ser feito com muito cuidado no que se refere a segurança, pois mesmo com riscos calculados podem acontecer imprevistos, pois a variável ação da natureza o homem ainda não controla. Os equipamentos que merecem destaque além da fita específica do *highline* são: cadeirinha de escalada, clipada na fita através de cordas e mosquetões.



Imagem 1. Mini-Highline (5m) ocupação da praça do Porto como prática de atividade física. Pelotas/RS, 2013.

LONGLINE: semelhante com o High em sua estrutura física, porém é considerado *Longline* a distância de no mínimo 30 metros de comprimento. Com o mesmo princípio desafiador de permanecer em equilíbrio e cruzar a fita de uma extremidade a outra. O diferencial é distância pois, quanto maior a distância, mais instável ficará a fita, exigindo um grau maior de tração.

Seu sistema de ancoragem pode ser semelhante ao High, fazendo o uso do material de segurança tanto na montagem quanto na prática, tornando o uso de materiais de segurança obrigatório que inclui desde o protetor de árvore a cordas de backup. O Long serve de preparação na evolução para o High, e então o Slackliner que dominar a técnica do Long poderá assim dar o próximo passo tanto em distância quanto em altura.



Imagem 2. Longline Parque Marinha do Brasil – Porto Alegre (Distância 140m). Fevereiro 2015.

TRICKLINE: O *Trickline* é a modalidade caracterizada por apresentar manobras tanto em fase de voo, como de aterrissagem, ou seja, estar em equilíbrio e desequilíbrio constante. Caracterizada pelas suas manobras de infinitos tipos de saltos para frente, para trás, rotação e também as estáticas, esta última podendo ser associada a movimentos do ioga, podemos dizer que é a menina dos olhos, pois é a porta de entrada para as demais modalidades do Slackline.

Por chamar tanto a atenção dos atletas pois estes parecem voar estando em uma cama elástica, mas estão apenas em cima de uma fita de polyester de 5cm de largura, talvez seja por isso a explicação de ser um grande aglutinador de pessoas, especialmente aquelas que praticam atividades físicas de ação na natureza.



Imagem 3. Foto da 3ª Etapa do Circuito Gaúcho de Slackline 2013 (CGS2013), modalidade: Trickline.

WATERLINE: esta vertente é praticada sobre a água como, por exemplos, rios, pontes, piscinas (naturais/artificiais), lagos dentre outros.

O Waterline pode ser a variação das três modalidades citadas anteriormente, pois ela proporciona um misto de emoções, dado ao seu contexto de prática, obviamente também deve ser lembrando quanto a segurança, em especial aos pontos de ancoragem.

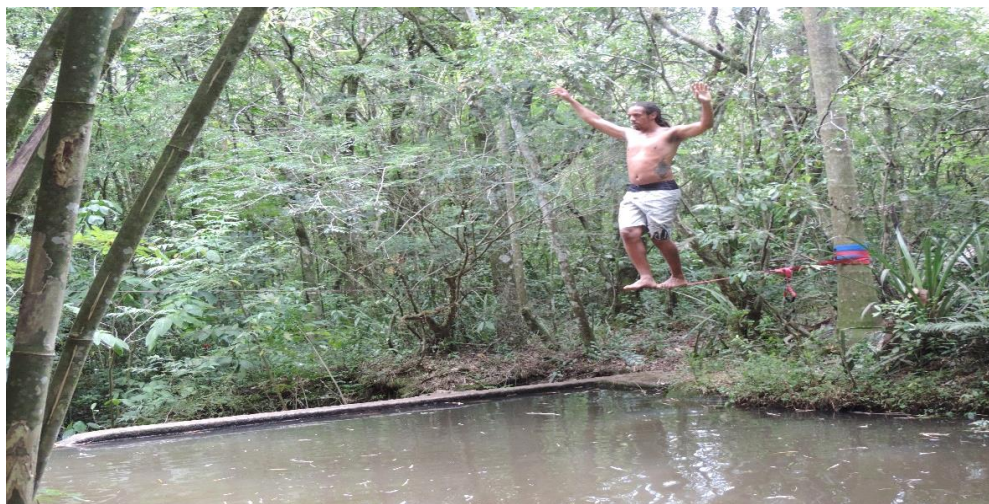


Imagem 4. Walter realizado sobre uma piscina natural no distrito da Cascata-Pelotas/RS. 2013.
MATERIAIS PARA A PRÁTICA

As possibilidades/dificuldades iniciais de instrumentalizar o Slackline passam pela necessidade de utilização de materiais específicos para a prática como: equipamentos específicos (ex.: fitas, catracas, cordas e protetores de árvores, num nível mais básico), locais para instalação do equipamento, manejo com a catraca, segurança e uso do backup, altura e distância apropriada da instalação da fita.

Para este tópico, recorreremos ao site da Associação Internacional de Slackline como fonte de consulta, o qual pode ser acessado através do link: <https://www.slacklineinternational.org> .

A este respeito, num primeiro momento é importante que os professores conheçam os equipamentos específicos para a prática. Desta forma, segundo a Associação Internacional de Slackline, um slackline consiste em:

- uma fita de poliamida com 2,5 a 5 cm de largura (quanto mais larga, mais fácil é manter o equilíbrio);
- um sistema de fixação e tensionamento.

Os kits básicos são projetados para instalação rápida e incluem o sistema de fixação da cinta, bem como um sistema de tensão fácil: a catraca. Eles apresentam terminações costuradas nas extremidades para facilitar a instalação: isso é chamado de "emenda" (anel reforçado).



Imagem 5. Equipamentos para slackline. Fonte: Cahier pédagogique HORS-SÉRIE N°1 avril 2014 La slackline, disponível em: <https://www.slacklineinternational.org>

Vale ressaltar, pensando na segurança dos praticantes, que todos os equipamentos devem ser objetos de uma verificação visual sistemática, prestando-se atenção especial às peças mecânicas e zonas de fricção. Não deve se hesitar em descartar o material em caso de observação de um defeito.

LOCAIS DE INSTALAÇÃO

Normalmente os locais de instalação do slackline para a sua prática, tanto na escola, como em momentos de lazer, estão em ambientes ao ar livre. Desta forma, têm-se utilizado as árvores como suporte das fitas, as quais são fixadas em torno delas, por isso, é preciso ter atenção à alguns procedimentos:

- Escolha árvores saudáveis: prefira árvores sem sinais suspeitos, como por exemplo, cores anormais ou cicatrizes profundas.

- Escolha um tronco grande o suficiente: troncos com 30 a 40 cm ou mais são os mais indicados.

- Escolha árvores com casca grossa: isto irá evitar possíveis danos a ela.

- Atente aos galhos quebrados: preste atenção em galhos mortos, pode aqueles que são suscetíveis para cair: se necessário, corte-os bem. Atente também aos obstáculos no solo.

- Proteja as árvores nos pontos de ancoragem: Existem proteções especialmente projetadas para este fim. Você também pode usar pedaços de carpete, cobertores, tapetes velhos, toalhas ou lençóis de papelão.

- Peça permissão para acessar o local de prática, em caso de não ser um local público.

Outra maneira de instalar outdoor, como exemplo na ausência de árvores, é a fixação de pontos de ancoragem, em se tratando de quadra poliesportiva, ginásio ou pavilhões com a utilização de parabolt (parafusos) e chapeletas (equipamento de escalada) e a utilização de um cavalete como suporte para elevar o Slackline do solo. Este método, pode ser também uma excelente alternativa para sua prática, tendo em vista que o equipamento terá o seu “Slackpoint”. O parabolt e a chapeleta são feitos de aço inox o que possibilita a exposição à intemperes do tempo, são os grampos que os escaladores utilizam em vias de escaladas já conhecidas e com fluxo de escaladores, o cavalete também pode ser feito de uma estrutura metálica e ou madeira, com a regulagem de altura variando conforme o fabricante.



Em locais indoors como ginásios, quadra poliesportiva e pavilhões, existem algumas alternativas para montagem do Slackline, como por exemplo, o Slackrac e a fixação de pontos de ancoragem para instalação e desenvolvimento de sua prática segura e divertida que os benefícios da fita proporcionam.

O Slackrac é uma estrutura metálica de encaixe capaz de suportar até 3 toneladas de tensão que o Slackline tem ao esticar a fita sobre o equipamento, Por ser de fácil manuseio ele é portátil o que pode ser uma alternativa excelente. No Slackrack a fita possui comprimento próprio para o equipamento, sua distância varia de 3 a 5m, e a largura da fita permanece a mesma. Vejamos a imagem a seguir do Slackrack.



Fonte: Gibbon-slacklines.com disponível em:

<https://www.gibbon-slacklines.com/en/products/slackline-frames/slackrack-classic/>

PASSOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

Ao trabalhar-se com o slackline, no momento da iniciação existem alguns passos que podem ser utilizados para facilitar o processo de aprendizagem dos praticantes, passos estes que priorizam questões relacionadas ao equilíbrio dos praticantes, os quais são informados a seguir:

Passo 1: olhar para um ponto fixo a frente e não para seus pés. Isto irá favorecer a sua postura ereta e, portanto, o seu equilíbrio.

Passo 2: manter o pé todo em contato com a fita na direção do seu comprimento.

Passo 3: Levantar os cotovelos acima dos ombros, ou mesmo da cabeça, poderá favorecer o equilíbrio, evitando que o peso dos braços penda para um lado ou outro.

Passo 4: Flexionar os joelhos e tornozelos permitirá controlar o seu centro de gravidade.

Passo 5: Lembrar-se de respirar bem. Uma entrada de ar longa e generosa facilitará a oxigenação do corpo e dos músculos usados e ainda a concentração do praticante.

Portanto, em jeito de conclusão, parece-nos que a prática do slackline, em qualquer ambiente que seja, é uma ferramenta potencializadora de comportamentos ativos para a população, contribuindo sobremaneira na adoção de um estilo de vida ativo, em contato com a natureza, e ainda o convívio positivo com familiares e amigos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL (2018). Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília.

Dias Neto V (2015). Slackline da iniciação à formação profissional. 2012. 21f. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.

Jarvis P (2006). Towards a comprehensive theory of learning. London: Routledge.

Jarvis P (2007). Globalization, lifelong learning and the learning society: Sociological perspectives, London: Routledge.

Jarvis P (2009). Learning to be a person in society. London: Routledge.

- Pereira DW, Maschião JM (2012). Primeiros passos no slackline. EFDportes - Revista Digital. Buenos Aires. 17(169).
- Santos PM, Marinho A (2014). Slackline e Educação Física: Experiências do Projeto de Extensão “Lazer e Recreação”. LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, 17(4).
- Silva VL (2017). Slackline: uma metodologia de ensino baseada na taxonomia do desenvolvimento motor da criança. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão.
- Silveira MN (2014). Slackline em Porto Velho - RO: história e perspectiva. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Curso de Educação Física, Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho.
- Sodré JGHH et al. (2017). Caracterização do perfil dos praticantes de Slackline no Brasil. Journal of Sport Pedagogy and Research, 1(3): 4-12.

ÍNDICE REMISSIVO

A

adulto mayor · 20
atividade física · 52, 53, 54, 56, 99

C

constelação familiar · 90, 92, 93, 97
corpo · 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97
corporeidad · 77, 78, 79, 80, 81, 82

D

desarrollo humano · 79, 80, 85
dolor crónico · 12
dolor lumbar crónico · 8, 9, 11, 12, 16, 18

E

educación étnica · 62, 63, 64
entrenamiento · 10, 16, 17, 18, 20, 21
escola · 52, 53, 58

M

motricidad · 80, 81, 82, 83, 85
movimento · 89, 93, 94, 95, 96, 97

S

salud · 77, 81, 83, 84, 85
Slackline · 52, 54, 55, 57, 58, 59

SOBRE OS ORGANIZADORES



  **João Alves de Moraes Filho**

Doutor em Ciências da Atividade Física e Esporte pela Universidade de Valencia (Espanha); Professor na Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT); Membro do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Esporte e Exercício Físico (CIPEEF); Membro do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana, (LABIMH);



  **Estélio Henrique Martin Dantas**

Doutor em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro; Docente nos Programas de Pós-graduação Stricto Sensu em Enfermagem e Biociências – PPG EnfBio, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO. Professor Titular na Universidade Tiradentes - UNIT. Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente – PSA, da Universidade Tiradentes – UNIT, Aracaju, Brasil; Presidente de Honra Rede Internacional de Motricidade Humana.



 **César Rodrigo Vargas**

Doutor em Ciências da Educação pela Universidade de Maule (UCM - Chile). Professor na Universidade de Maule (Chile); Membro do Laboratório de Investigação de Rendimento Humano.



 **Jorge Flandez Valderrama**

Doutor em Ciências da Atividade Física e Esporte pela Universidade de Valencia (Espanha); Docente na Universidade Austral de Chile; Diretor da Escola de Pedagogia em Educação Física, Esportes e Recreação.



Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000

Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil

Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp)

<https://www.editorapantanal.com.br>

contato@editorapantanal.com.br