

TREKKING E HIKING: ALTERNATIVAS PARA O LAZER E SAÚDE

Resumo

Rafael Alves Santos
Marcos Vinicius Rautenberg
Ana Leticia Padeski Ferreira Azevedo (Orientadora)

O *trekking* e *hiking* são atividades realizadas na natureza que proporcionam o prazer em suas práticas através de caminhadas longas e curtas, está em constante expansão nas grandes cidades onde se tem a necessidade do contato com a natureza já que as atividades de aventura são praticadas com mais entusiasmo em meio às belas paisagens e lugares pouco conhecidos. O presente trabalho se desenvolveu com a finalidade de analisar como o *trekking* e o *hiking* podem contribuir para o bem-estar e a saúde dos praticantes. De acordo com o estudo percebemos que há uma grande demanda de pessoas que procuram o *trekking* e o *hiking* como uma atividade de lazer, o que nos instigou pesquisar sobre essas modalidades que apresentam uma forma de inclusão, uma vez que as modalidades *trekking* e *hiking* geralmente são praticadas em grupos, os mesmos podem instigar a prática de atividade física como uma alternativa de lazer e turismo. O objetivo da pesquisa é exploratório com o intuito de adquirir maior conhecimento sobre esse tema através de um estudo teórico, apresentar as modalidades e analisar os benefícios que a prática proporciona aos indivíduos. Foram realizadas leituras e análises de artigos científicos relacionados ao lazer, *trekking*, *hiking* e caminhada na natureza de acordo com o tema da pesquisa, visando o aprofundamento sobre o bem-estar e os benefícios a saúde, caracterizando como uma pesquisa bibliográfica de cunho exploratório. Com os levantamentos obtidos, fica-se constatado que as atividades *trekking* e *hiking* por serem atividades aeróbicas e fora do contexto do dia a dia, contribuem diretamente a saúde física e psicológica dos indivíduos que praticam a modalidades, sendo assim esta pesquisa contribuiu para o crescimento de conhecimentos teóricos sobre as atividades na natureza.

Palavras-chaves: *Trekking*; *Hiking*; Caminhada na natureza