

Explorando transformações pessoais a partir do esporte de aventura: um estudo de narrativas

RESUMO

Os esportes de aventura, caracterizados pela exposição ao risco em ambientes naturais, são capazes de proporcionar uma jornada de autodescoberta e crescimento pessoal. Este estudo qualitativo avaliou como essas atividades influenciam mudanças de comportamento em seus praticantes. Para isso, 232 adultos praticantes de diversas modalidades de aventura responderam a um questionário, que permitiu a observância de ampla gama de experiências. Os resultados revelaram que os praticantes desenvolvem habilidades essenciais para gerenciar emoções e superar obstáculos, muitos relataram mudanças significativas em suas vidas, como melhora da condição psicológica, fortalecimento de relacionamentos e até mesmo mudança de profissão e de local de residência. Em suma, esses praticantes desenvolvem habilidades para gerenciar o medo e as diversas emoções que surgem, pois, ao desafiar os limites impostos pela natureza por meio dos esportes de aventura, se deparam com experiências desafiadoras que estimulam o crescimento pessoal e emocional, além de novas descobertas e superação, ressignificando suas jornadas, tanto na natureza quanto em suas vidas pessoais.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte; Estados emocionais; Natureza; Comportamento; Mudança psicológica

Rosane Camila de Godoi

Mestranda em Educação Física
UNICAMP - GEPEN e Faculdade de
Educação Física (FEF)
Campinas, SP, Brasil
r.camilagodoi@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1229-992X>

Hélio Mamoru Yoshida

Doutor em Educação Física
Universidade Federal do Triângulo Mineiro
(UFTM)
Uberaba, MG, Brasil
heliomyoshida@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1189-9192>

Paula Teixeira Fernandes

Professora Associada
UNICAMP - GEPEN e Faculdade de
Educação Física (FEF)
Campinas, SP, Brasil
paulat@unicamp.br
<https://orcid.org/0000-0002-0492-1670>

Exploring personal transformations through adventure sports: a narrative study

ABSTRACT

Adventure sports, characterized by exposure to risk in natural environments, have the potential to provide a journey of self-discovery and personal growth. This qualitative study assessed how these activities influence behavioral changes in their practitioners. For this purpose, 232 adults engaged in various adventure sports answered a questionnaire, which allowed for the observation of a wide range of experiences. The results revealed that practitioners develop essential skills to manage emotions and overcome obstacles, with many reporting significant changes in their lives, such as improved psychological condition, strengthened relationships, and even changes in profession and place of residence. In summary, these practitioners develop essential skills to manage fear and various emotions that arise because, by challenging the limits imposed by nature through adventure sports, they encounter challenging experiences that stimulate personal and emotional growth, as well as new discoveries and overcoming obstacles, giving new meaning to their journeys, both in nature and in their personal lives.

KEYWORDS: Sports psychology; Emotional states; Nature; Behavior; Psychological change

Explorando transformaciones personales a partir del deporte de aventura: un estudio de narrativas

RESUMEN

Los deportes de aventura, caracterizados por la exposición al riesgo en entornos naturales, tienen el potencial de proporcionar un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. Este estudio cualitativo evaluó cómo estas actividades influyen en los cambios de comportamiento de sus practicantes. Para ello, 232 adultos practicantes de diversas modalidades de aventura respondieron a un cuestionario, lo que permitió la observación de una amplia gama de experiencias. Los resultados revelaron que los practicantes desarrollan habilidades esenciales para gestionar emociones y superar obstáculos, con muchos informando de cambios significativos en sus vidas, como mejora de la condición psicológica, fortalecimiento de relaciones e incluso cambios de profesión y de lugar de residencia. En resumen, estos practicantes desarrollan habilidades esenciales para gestionar el miedo y las diversas emociones que surgen, ya que, al desafiar los límites impuestos por la naturaleza a través de los deportes de aventura, se encuentran con experiencias desafiantes que estimulan el crecimiento personal y emocional, así como nuevos descubrimientos y superación, resignificando sus trayectorias, tanto en la naturaleza como en sus vidas personales.

PALABRAS-CLAVE: Psicología del deporte; Estados emocionales; Naturaleza; Comportamiento; Cambio psicológico

INTRODUÇÃO

Os esportes de aventura representam uma diversificada categoria dentro do universo esportivo. Como apontam Bandeira e Amaral (2020), não há uma definição que seja consenso entre os estudiosos do ramo, mas de modo geral, são atividades caracterizadas pela combinação única de desafio físico, exploração e conexão com a natureza, e primordialmente, apresentam o risco e a busca por emoções como a essência da modalidade. Assim, a busca pela natureza como meio para a prática esportiva e até mesmo como uma diversão competitiva, a experiência de aventura acontece quando há uma interação atípica ou fora do comum com os ambientes ao nosso redor (PIMENTEL, 2013).

O estudo dos esportes de aventura também pode se caracterizar por uma abordagem multidisciplinar, abrangendo até mesmo diferentes áreas temáticas, como ciências sociais, medicina, negócios, gestão, e até psicologia, somente para mencionar alguns exemplos (DURÁN-SÁNCHEZ; ÁLVAREZ-GARCÍA; RÍO-RAMA, 2020).

Atualmente, observa-se um crescimento significativo no número de trabalhos publicados sobre o tema, com destaque para a liderança dos Estados Unidos, do Reino Unido, da França e da Alemanha na produção acadêmica da área (DURÁN-SÁNCHEZ; ÁLVAREZ-GARCÍA; RÍO-RAMA, 2020).

Nesse sentido, revela-se a importância de caracterizar e delimitar o que abrange o esporte de aventura no Brasil. Assim, baseados no estudo de Pereira *et al.* (2008) atualizamos as caracterizações para os esportes de aventura, inclusive classificando-os de acordo com o ambiente em que são praticados: terrestre (ex.: *trekking*, *montanhismo*, *mountain bike*), aéreo (ex.: *paraquedismo*, *balonismo*, *BASE jump*), aquático (ex.: *rafting*, *kayak*, *surfe*) ou mistos (ex.: *corridas de aventura*) (PEREIRA; ARMBRUST; RICARDO, 2008). Dessa forma, esse tipo de esporte na natureza, que tem suas raízes fincadas nos primórdios da civilização moderna, como é possível observar nas primeiras explorações de montanhas (DIAS, 2009), só pôde ser compreendido e conhecido - inclusive problematizado - anos mais tarde (PIMENTEL, 2013), pois somente agora temos a clareza da profundidade fenomenológica dos esportes de aventura.

A natureza, intrinsecamente desafiadora nos esportes de aventura, não apenas testa as capacidades individuais, mas também se associa a condutas de risco e enfrentamento (PAIXÃO, 2011), autoestima (GODOI; YOSHIDA; FERNANDES, 2020), motivação (GOMES & ISAYAMA, 2009; NUNES, 2015), estado de fluxo (FRANCO *et al.*, 2020; VIEIRA *et al.*, 2011), e também se associa a diversos outros estados emocionais (FOLHARINI *et al.*, 2022; LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008). Sendo assim, os estudos sobre os diferentes aspectos da Psicologia do Esporte podem ajudar a compreender a variedade de desafios físicos e mentais, bem como as complexas

interações entre a Psicologia humana e a experiência esportiva. Nestas atividades, os praticantes são desafiados a enfrentar situações que fogem do cotidiano, que requerem habilidades físicas, mentais e emocionais específicas para lidar com os diversos obstáculos e riscos envolvidos.

A busca por emoções intensas por meio da prática de esportes de aventura transcende o simples desejo de adrenalina momentânea; se estende para o âmbito da transformação pessoal e do desenvolvimento de comportamentos resilientes. Como aponta Folharini *et al.* (2022), é possível observar diversos temas importantes para o campo da Psicologia do Esporte nos esportes de aventura, trabalhos que abordaram estados de humor; motivação; estado de fluxo; concentração; autocontrole emocional; autoconhecimento; comportamentos de risco; autoconfiança, dentre outros aspectos psicológicos. Esses tópicos nos induzem a pensar em uma prática esportiva não convencional, por estar além dos limites de uma quadra ou de um campo, utilizando-se de todo o ambiente ao redor (incluindo flora, fauna, sons, cheiros, temperaturas, sensações e descobertas), tornando-se, assim, uma prática emancipatória, pois ao utilizar todos os recursos ao redor, em especial aqueles não usuais no dia-a-dia, esses esportes podem agir como artefato na promoção de uma saúde psicofísicossocial e no desenvolvimento de um pensamento singular. Ademais, essas modalidades esportivas poderiam ser utilizadas na promoção de uma vida mais positiva e nos enfrentamentos dos desafios cotidianos, capazes de potencializar a ressignificação de inúmeras práticas (FOLHARINI *et al.*, 2022).

As motivações que envolvem os praticantes de esportes de aventura são diversas e geralmente mais intrínsecas e autodeterminadas do que em outras modalidades esportivas (AMARAL & DIAS, 2008; MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018). A vitalidade emergente desse tipo de esporte ao ar livre, principalmente no contato com a natureza, é fundamental para a saúde mental e bem-estar dos praticantes (NUNES, 2015). Entre os fatores motivacionais destacados estão o estilo de vida, superação de desafios, o contato com a natureza, os benefícios à saúde e as intensas emoções e sensações proporcionadas, que influenciam positivamente a adesão e manutenção na prática (AMARAL; DIAS, 2008; LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008; MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018).

Além disso, a prática de esportes de aventura está fortemente associada a questões afetivo-emocionais, como medo, risco e ansiedade, proporcionando sensações de prazer, autossatisfação e recompensa pelo esforço (LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008). A autodeterminação (DECY; RYAN, 2000) encontrada nesse tipo de atividade mostra como a internalização dessas emoções molda a experiência desses praticantes e se apresenta como crucial na manutenção ou desistência da modalidade (NUNES, 2015).

Dessa forma, a exposição a situações desafiadoras, nas quais a superação de obstáculos é a meta primordial, frequentemente resulta em uma reconsideração das próprias limitações percebidas.

A conquista de objetivos antes inimagináveis e a exploração de territórios desconhecidos não apenas fortalecem a confiança interna, mas também utilizam o risco como catalisador de emoções. A excitação que brota da racionalização dos riscos, a fuga da rotina e uma atitude de preservação ecológica em contato com o meio despertam um pensamento crítico que relativiza e desconstrói o senso comum acerca dessas práticas, escoando as tensões da vida moderna (MOURA; FERREIRA; SOARES, 2016). Isso nos leva a refletir sobre a capacidade dos esportes de aventura de influenciar aspectos psicológicos e comportamentais dos praticantes, assumindo um papel impulsionador para uma mudança duradoura na abordagem dos desafios, tanto na prática esportiva quanto na vida pessoal.

Sendo assim, esse estudo tem o objetivo de avaliar os relatos de praticantes de esportes de aventura referentes a percepções dos motivos que os levaram para o início e a permanência na modalidade e de mudanças pessoais percebidas após o início da prática, ou em decorrência dela.

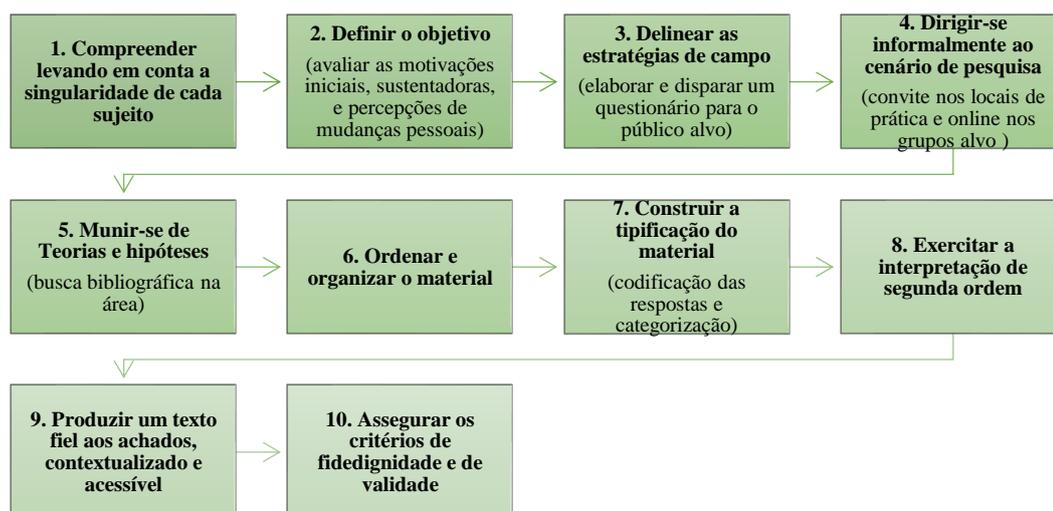
MÉTODOS

Delineamento do estudo

O presente estudo é resultado das análises de duas pesquisas de campo e foi conduzido em concordância com as recomendações e requisitos da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas Complementares, havendo compromisso na utilização de materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo (CAAE nº 69686017.0.0000.5404 e parecer nº 2.250.535, e CAAE 49217121.5.0000.5404, parecer nº 5.265.567).

Para o delineamento do estudo, utilizou-se o processo de Análise de Conteúdo de Bardin (2016) e para assegurar o rigor metodológico, essa análise qualitativa também seguiu os procedimentos éticos recomendados por Minayo (2012). Desse modo, conforme sugerido por Laurence Bardin (2016), a progressão metodológica foi composta por três fases: a pré-análise (correspondente às etapas de 1 a 5, de Minayo), a exploração do material (etapas 6 e 7, de Minayo); e o tratamento dos resultados e interpretação (etapas finais de 8 a 10, de Minayo), como é possível acompanhar na Figura 1.

Figura 1. Progressão das etapas da análise qualitativa



Fonte: Elaboração própria adaptado de Minayo (2012)

Participantes

A amostra foi composta por 232 participantes, independentemente do gênero, que praticassem esportes de aventura de maneira autônoma, ou seja, que não dependiam da contratação de um guia ou especialista para a prática da modalidade, que tivessem idade mínima de 18 anos e que praticassem a modalidade esportiva há, no mínimo, 6 meses. Foram excluídos os sujeitos que não responderam às questões ou não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumento

Foi elaborado um questionário com perguntas fechadas a respeito das condições sociais, como renda, escolaridade, gênero, idade, frequência e tempo de prática e mais duas perguntas abertas, as quais faziam referência ao início e permanência na prática; e da experiência subjetiva e possível mudança de comportamento despertada a partir do esporte de aventura. Sendo assim, esses praticantes foram convidados a responder às seguintes perguntas:

Pergunta 1: O que o levou a praticar esse esporte? E o que o mantém?

Pergunta 2: Você sente que houve mudança na sua vida (em qualquer aspecto) depois que começou a praticar esse esporte?

Procedimentos

Para aumentar o número de participantes, as respostas foram obtidas de modo presencial e online, sendo possível incluir cidades e praticantes de diversas partes do Brasil, de diversas faixas etárias e níveis sociais.

De maneira presencial a coleta se deu nos locais da prática de aventura e houve uma breve explanação sobre os aspectos éticos da pesquisa. Após isso, os voluntários recebiam em um papel a ficha de identificação social (idade, gênero, tempo de prática renda mensal, naturalidade, qual modalidade esportiva que mais praticava), e em outra folha, as duas perguntas com um espaço de 3 linhas para discorrer sobre a sua experiência, no entanto, mais espaço poderia ser disponibilizado para escrever caso houvesse a percepção de uma resposta mais longa. No que concerne ao modo online, o instrumento foi enviado via *Google Forms*, com espaço de texto curto (até 500 caracteres) disponibilizado para a escrita das respostas, juntamente com um termo de aceite ético para praticantes de esportes de aventura e divulgado por meio de cartaz com *QR Code* nos locais comuns de prática; convite em redes sociais; lista de e-mails; e aplicativos de conversas eletrônicas.

Análise de dados

Ao delinear as estratégias de campo, devemos considerar o princípio da reflexividade do pesquisador. Sendo assim, a principal pesquisadora deste estudo possui afinidade com a maioria das modalidades de esportes de aventura, embora não necessariamente com os respondentes da pesquisa. Essa familiaridade facilitou o reconhecimento de representações, relações e perspectivas contidas nas respostas dos indivíduos, fundamental para a codificação e categorização posterior do material.

Com base nas respostas obtidas, foi elaborada uma tabela detalhando os dados socioeconômicos dos participantes, abrangendo informações como idade, gênero, nível educacional, renda mensal, tempo e frequência de prática. Para construir a tipificação do material e realizar a interpretação de segunda ordem a partir das perguntas norteadoras, os relatos de até três linhas foram sintetizados em palavras-chave ou expressões curtas com o auxílio do software Atlas.ti – versão Web 2024, que exprimiam globalmente o que estava sendo relatado pelos participantes. Por exemplo, se a resposta exprimia "paixão pelo esporte" de modo direto, ela foi condensada para "paixão esporte".

Essas respostas foram codificadas de acordo com o cerne das Perguntas 1 e 2, que se encaixavam nas categorias *a priori*:

- Motivações iniciais;
- Motivações sustentadoras;
- Percepções de mudanças pessoais.

Dando continuidade à tipificação do material, essas palavras ou expressões foram categorizadas *a posteriori* (subcategorias) de acordo com o aspecto que mais se aproximavam, para assim se encaixarem nas temáticas da análise categorial.

Os relatos foram encaixados em **Motivações Iniciais**: Aspectos psicológicos e emocionais; Fuga do convencional; Aproximação por conveniência; Outras motivações pessoais. **Motivações**

sustentadoras: Aspectos psicológicos e emocionais; Aspectos físicos; Aspectos sociais; Fuga do convencional; Outros motivos pessoais. **Percepção de mudança:** Aspectos psicológicos e emocionais; Aspectos físicos; Aspectos socioculturais; Aspectos cognitivos, Outras mudanças.

Para uma melhor visualização, as palavras (códigos) obtidas com maior frequência foram exploradas por meio da nuvem de palavras, geradas a partir do software WordClouds – versão Web 2024. As nuvens de palavras são recursos visuais (gráficos de frequência) que destacam os termos e temas mais frequentemente mencionados, oferecendo uma representação visual das principais ideias e sentimentos expressos pelos praticantes de esportes de aventura. As palavras que aparecem com maior frequência são apresentadas em maior destaque na nuvem de palavras, permitindo uma compreensão imediata dos principais motivos e sentimentos expressos pelos participantes.

Por sua vez, todos os relatos mais longos, ou seja, aqueles com mais de três linhas ou 300 caracteres, que exprimiam três ou mais categorias de mudanças referentes à Pergunta 2, foram extraídos de modo literal dos questionários.

RESULTADOS

O estudo incluiu a participação de 232 praticantes de diversos esportes de aventura. A Tabela 1 apresenta a caracterização social desses indivíduos, fornecendo uma visão detalhada dos dados demográficos coletados.

Tabela 1: Caracterização social dos participantes

IDENTIFICAÇÃO	CATEGORIAS	FREQUÊNCIA (N = 232)	%
GÊNERO	Feminino	67	28,88
IDADE	18 a 25 anos	50	21,55
	26 a 35 anos	85	36,64
	36 a 45 anos	56	24,14
	46 a 55 anos	22	9,48
	acima de 56 anos	19	8,19
ESCOLARIDADE	Ensino fundamental	9	3,88
	Ensino Médio (completo)	39	16,81
	Ensino Superior (incompleto)	41	17,67
	Ensino Superior (completo)	62	26,72
	Pós-graduação	81	34,92
*RENDA MENSAL	Até 1 Salário-Mínimo	11	4,74
	De 1 a 2 Salários-Mínimos	58	25
	De 2 a 5 Salários-Mínimos	84	36,21
	Acima de 5 Salários-Mínimos	79	34,05
TEMPO DE PRÁTICA	Menos de 1 ano	3	1,29
	De 1 a 2 anos	36	15,52
	De 2 a 5 anos	60	25,86

	De 5 a 7 anos	35	15,09
	De 7 a 10 anos	31	13,36
	De 10 a 15 anos	21	9,05
	De 15 a 20 anos	19	8,19
	Mais de 20 anos	27	11,64
MODALIDADE QUE MAIS PRÁTICA	Escalada	50	21,55
	Montanhismo	40	17,25
	Corrida de aventura/orientação	37	15,95
	<i>Kayak</i>	37	15,95
	<i>Rafting</i>	27	11,64
	<i>Slackline</i>	24	10,34
	Paraquedismo	12	5,17
	<i>Mountain bike</i>	3	1,29
	Surfe	1	0,43
	<i>Parkour</i>	1	0,43

*Salário-mínimo adotado de R\$ 1.320,00. Legenda: N: número de sujeitos.

Na primeira parte da Pergunta 1, buscamos identificar as motivações iniciais dos praticantes de esportes de aventura. As respostas foram coletadas e, posteriormente, codificadas utilizando palavras-chave que capturam a essência das declarações dos participantes. A Tabela 2 a seguir apresenta essas respostas codificadas, organizadas por categorias distintas. Cada categoria reflete um conjunto de respostas que compartilham uma temática comum, permitindo uma análise mais estruturada e compreensível das motivações dos indivíduos. Esse processo de codificação foi fundamental para destacar os principais fatores que impulsionam a adesão a esses esportes, como o contato com a natureza, o desafio envolvido e as influências sociais.

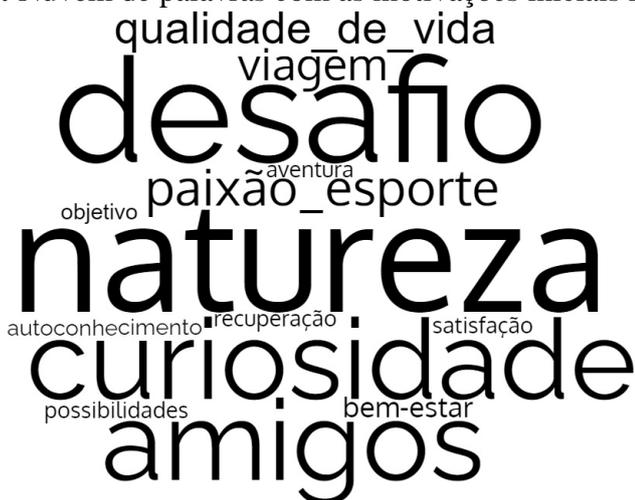
Tabela 2: Respostas categorizadas das motivações iniciais

<u>O que te levou a praticar esse esporte?</u>
Aspectos psicológicos e emocionais (38)
Paixão_Esporte (10); Bem-estar (5); Satisfação (3); Autoconhecimento (2); Viver_agora (2); Alegria (1); Amor (1); Diversão (1); Emoção (1); Felicidade (1); Superação (1); Testar_limites (1); Saúde_mental (1); Conexão (1); Crescimento_pessoal (1); Superação (1); Admiração (1); Fascínio (1); Foco (1); <Ansiedade (1); <Estresse (1).
Fuga do convencional (62)
Natureza (29); Desafio (13); Curiosidade (10); Aventura (2); Possibilidades (2); Dinâmica (1); Diferente (1); Descobertas (1); Experiências (1); Fuga (1); Sair_da_rotina (1).
Aproximação por conveniência (22)
Amigos (10); Recuperação (4); Viagem (4); Trabalho (2); Escola (1); Família (1).
Outras motivações pessoais (13)
Qualidade_de_Vida (4); Objetivo (2); Hobby (1); Lazer (1); Militar (1); Organização (1); Preparo (1); Socialização (1); Atividade_Física (1).

Legenda: (n): frequência de citação em cada categoria e código; Paixão_Esporte: paixão pelo esporte; <Ansiedade: Menor percepção de ansiedade; <Estresse: Menor percepção de estresse.

Para facilitar a interpretação das respostas codificadas referentes à primeira parte da Pergunta 1, foi gerada uma nuvem de palavras (Figura 2). Essa representação gráfica destaca os termos e temas mais frequentemente mencionados pelos praticantes de esportes de aventura, para melhor visualização, excluimos as palavras que foram citadas apenas uma vez.

Figura 2: Nuvem de palavras com as motivações iniciais no esporte



Legenda: paixão esporte: Paixão pelo esporte.

Como podemos observar na Tabela 2 e na Figura 2, das 135 citações relacionadas à motivação da prática de esportes de aventura, a palavra "NATUREZA" se destacou significativamente, aparecendo em 29 citações.

A Tabela 3 apresenta a categorização referente às respostas à segunda parte da Pergunta 1, que buscava entender os motivos que levam à continuidade da prática dos esportes de aventura. As respostas foram codificadas e organizadas em categorias abrangendo aspectos psicológicos e emocionais, físicos, sociais, fuga do convencional e outros motivos pessoais.

Tabela 3: Respostas categorizadas das motivações sustentadoras

<u>O que te mantém (nesse esporte)?</u>
Aspectos psicológicos e emocionais (52)
Amor (7); Paixão_Esporte (6); Bem-estar (5); Superação (5); Prazer (3); Satisfação (3); Viver_mais (3); Simplicidade (2); Meditação (2); Estilo_de_vida (2); Evolução (2); Felicidade (2); Concentração (1); Autoconhecimento (1); Diversão (1); Emocional (1); Esvaziar_mente (1); Lidar_com_frustração (1); Mudança (1); Testar_limites (1); Transformação (1); Vitória (1).
Aspectos físicos (12)
Equilíbrio (3); Performance (3); Saúde (2); Consciência_corporal (1); Energia (1); Se_manter_ativo (1); Preparo_físico (1).

Aspectos sociais (15)

Amizades (8); Socialização (2); Equipe (1); Comunidade (1); Pertencimento (1); Vida_em_casal (1); Família (1).

Fuga do convencional (35)

Natureza (14); Desafio (11); Vida_outdoor (3); Viagens (3); Aventura (1); Experiências (1); Possibilidades (1); Risco (1).

Outros motivos pessoais (12)

Acessível (3); Trabalho (3); Cognição (1); Competitividade (1); Hobby (1); Lazer (1); Legal (1); Resultados (1).

Legenda: (n): frequência de citação em cada categoria e código; Paixão_Esporte: paixão pelo esporte.

De um total de 126 citações, a palavra "NATUREZA" emergiu novamente como a mais frequente, sendo mencionada 14 vezes.

Por sua vez, a Figura 3 ilustra a nuvem de palavras baseada nas respostas apresentadas na Tabela 3, que codificou os motivos pelos quais os praticantes de esportes de aventura continuam envolvidos com essas atividades. Termos como "Natureza", "Desafio" e "Amizades" aparecem em destaque, refletindo a prevalência dessas motivações. Essa visualização omitiu as palavras que apareceram apenas uma vez, facilitando a compreensão dos fatores mais influentes e recorrentes que sustentam a prática contínua dos esportes de aventura.

Figura 3: Nuvem de palavras com as motivações sustentadoras no esporte



No que concerne à Pergunta 2, que aborda a percepção de mudanças pessoais após o início da prática de esportes de aventura, observamos uma maior variedade de respostas. A Tabela 4 apresenta

essas percepções codificadas e separadas por categorias, evidenciando a diversidade de transformações relatadas pelos participantes.

Tabela 4: Respostas categorizadas das percepções de mudanças pessoais

<u>Você sente que houve mudança na sua vida (em qualquer aspecto) depois que começou a praticar esse esporte?</u>
Aspectos psicológicos e emocionais (130)
Autoconfiança (11); Bem-estar (11); Confiança (11); Menos_estresse (9); Melhora_mental (8); Autoestima (6); Calma (6); Dar_valor (6); Felicidade (5); Melhora_emocional (4); Autoconhecimento (3); Capaz (3); Lidar_frustração (3); Lidar_com_medo (3); Motivação (3); Paciência (3); Superação (3); Tranquilidade (3); Alegria (2); Autocontrole (2); Entusiasmo (2); Humor (2); Melhora_pessoal (2); Menos_Ansiedade (2); Propósito (2); Satisfação (2); Brilho_no_olhar (1); Coragem (1); Determinação (1); Engajamento (1); Evolução_global (1); Força_mental (1); Prazer (1); Purificação (1); Resiliência (1); Sentimentos (1); Superar_limites (1); Vitória (1); Vontade_de_viver (1).
Aspectos físicos (63)
Melhora_física (21); Saúde (15); Disposição (11); Consciência_corporal (3); Equilíbrio (2); Mais_Ativo (2); Treino (2); Ânimo (1); Aptidão_Física (1); Corpo (1); Desempenho (1); Energia (1); Imunidade (1); Resistência (1).
Aspectos socioculturais (53)
Percepção_de_mundo (11); Amizades (8); Alimentação (3); Conscientização_ambiental (3); Equipe (3); Estilo_de_vida (3); Experiências (3); Independência (3); Relação_Natureza (3); Pertencimento (3); Responsabilidade (2); Sociabilidade (2); Cultura (1); Profissionalismo (1); Relações_sociais (1); Respeito (1); Trabalho (1); Viagens (1).
Aspectos cognitivos (40)
Disciplina (9); Comunicação (7); Concentração (7); Foco (5); Decisões (3); Organização (2); Aprendizado (1); Clareza (1); Compreensão (1); Criatividade (1); Melhora_intelectual (1); Repensar (1); Resolução_de_Problemas (1).
Outras mudanças (24)
Qualidade_de_Vida (14); Liberdade (4); Desafios (2); Metas (2); Explorar (1); Menos_preguiça (1).

Legenda: (n): número de citações por código; Dar_valor: valorização de coisas simples e rotineiras; Lidar_frustração: lidar melhor com a frustração.

Foram codificadas 310 percepções de mudanças realocadas em cinco categorias, pois alguns praticantes relataram mais de uma mudança pessoal.

Para ilustrar essas mudanças pessoais foi gerada uma nuvem de palavras a partir das respostas já abordadas na Tabela 4. Mais uma vez, omitimos as palavras que foram citadas apenas 1 vez para a melhor visualização, como é possível observar abaixo.

é só ir atrás. Encontrar pessoas que entendem do assunto, e começar a aprender com elas. Não é só coisa de filme ou super-herói.”

T. 29 anos, mulher, escaladora há 3 anos.
[Categorias: aspectos psicológicos; físicos; socioculturais.]

*“Senti muitas mudanças principalmente em **conhecimento corporal!** Além de obter um **pensamento** de que posso fazer o que eu quero, só preciso me esforçar para isso, o slackline me ensinou a **quebrar minhas próprias barreiras**, de início se aplicava apenas ao slackline e ao highline, posteriormente esse **conhecimento** se solidificou para todos os atos da minha vida.”*

L. 27 anos, homem, slackliner há 6 anos.
[Categorias: aspectos físicos; psicológicos; cognitivos.]

*“Em quase tudo. **Mudei de profissão**, me tornei paraquedista profissional, busco evolução no esporte, por isso **mudei de cidade**, vindo morar na maior área de paraquedismo do mundo (Boituva - SP). Tenho **menos stress, menos preocupação** por estar fazendo algo que amo, tenho mais **felicidade**. Acredito que isso ajude na minha **saúde** como um todo. Espiritualmente, me sinto mais em contato com o meu EU, **mais focado**.”*

C. 42 anos, homem, paraquedista há 6 anos.
[Categorias: aspectos socioculturais; psicológicos; físicos; cognitivos.]

*“Primeiramente, o **respeito à natureza**, a **preservação** do nosso biossistema, mas a grande mudança foi a **força mental**, a habilidade em **tomar decisões** em momentos de stress, **encontrar forças** para não desistir diante das dificuldades que aparecem a todo instante em uma competição. Então o **DOMÍNIO DAS EMOÇÕES E FORÇA MENTAL** foram fortalecidos.”*

O. 54 anos, homem, corredor de aventura há 6 anos.
[Categorias: aspectos socioculturais; psicológicos; cognitivos]

*“Sim! Estar imersa na natureza de maneira autossuficiente me mostrou uma nova **perspectiva da vida**. A **gratidão** e o **contentamento** pela vida mudaram drasticamente, uma vez que após praticar o montanhismo meu dia a dia se tornou mais leve e feliz. A busca pela “desconexão” do mundo digital também foi um ponto muito importante; estar na natureza vivendo de forma simples é um **estilo de vida** que prefiro a estar no mundo digital desenfreado. O esporte mudou minha vida no geral, por ele **mudei de casa, estado, relacionamento amoroso e profissão**.”*

M. 28 anos, mulher, montanhista há 3 anos.
[Categorias: aspectos socioculturais; psicológicos; sociais.]

DISCUSSÃO

Este estudo visou analisar os relatos dos praticantes de esportes de aventura, tanto por meio de narrativas mais complexas retiradas na íntegra do questionário, quanto por palavras-chave que expressavam emoções, sensações e vivências desses indivíduos. O objetivo era identificar as motivações e possíveis mudanças pessoais e comportamentais resultantes da prática desses esportes. Nesse sentido, consideramos que o objetivo foi alcançado com êxito, dada a qualidade e profundidade do material coletado.

Quanto à análise das respostas, é possível explicar um pouco mais sobre as temáticas da análise categorial. É possível notar que os “Aspectos psicológicos e emocionais” se fazem presentes no esporte de aventura como um todo, desde a motivação inicial, a permanência e até nas percepções de mudanças.

Estudos indicam que os efeitos de diminuição da ansiedade e do estresse são mais pronunciados em indivíduos que interagem com ambientes naturais. A integração com a natureza, portanto, revela-se como um fator essencial para a promoção da saúde mental e contribui significativamente para o bem-estar psicológico, destacando a importância da criação de cidades mais verdes e sustentáveis, que favoreçam a interação dos cidadãos com a natureza, como uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida da população (SILVA, 2023).

O fato de ‘natureza’ surgir nas categorias principais de forma recorrente, reforça a ideia de que a conexão contínua com a natureza não apenas inicia, mas também sustenta o envolvimento dos indivíduos com os esportes de aventura. Ao analisar o surgimento de expressões, diretas ou codificadas, como ‘respeito à natureza’, ‘biossistema’, ‘preservação’, ‘consciência ambiental’, a interação com o ambiente natural se mostra valorizada por esses praticantes, demonstrando que não somente se valem da natureza como um recurso necessário para a sua prática esportiva, mas se importam com a interação sustentável com o meio, refletindo uma visão de preservação ao mesmo tempo em que reconhecem os benefícios que a natureza é capaz de proporcionar.

Outro fator relevante é a busca por uma conexão mais profunda com o ambiente natural, motivada pelo desejo de enfrentar os desafios inerentes a essa força maior que, apesar dos riscos controlados, ainda carrega a essência da aventura. Os benefícios do contato com a natureza são inúmeros. Bressane et al. (2022) apontam que estudos relacionam impactos positivos nos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, com evidências de que uma maior frequência de contato com a natureza está associada a uma menor ocorrência desses sintomas, reduzindo-os em até 4 vezes. Além disso, há uma correlação entre uma melhor saúde mental e uma maior "dose de natureza". Isso inclui terapias baseadas na natureza, como a horticultura terapêutica, a terapia de aventura, a terapia na natureza selvagem, os exercícios ao ar livre e o banho de floresta, que buscam fornecer benefícios à saúde por meio de interações com plantas, animais e paisagens naturais (BRESSANE et al., 2022).

A categoria "Fuga do convencional" reflete a saturação das condutas da sociedade atual e expressa a busca por práticas corporais e significados alternativos. A palavra ‘curiosidade’ sugere que o interesse possivelmente se origina da falta de inclusão e visibilidade desses esportes, em comparação com as práticas convencionais de quadra e campo, mais comuns desde a infância. Por exemplo, a categoria "Aproximação por conveniência" revela a limitação de estímulos, especialmente por parte da escola e da família, consolidando-se mais tarde por influência de amigos.

Há indícios do potencial inovador advindo do contato com a natureza, uma vez que as experiências sensoriais e não sensoriais envolvendo sons, cheiros, toques e sabores mostram-se como potencialidades na promoção da saúde e bem-estar (FRANCO; SHANAHAN; FULLER, 2017). Estudos indicam que a exposição regular à natureza pode proteger contra problemas de saúde mental e cognitivos, exercendo um impacto substancial na redução da depressão (JIMENEZ et al., 2021).

De modo a demonstrar a profundidade dos benefícios no contato com a natureza, podemos apontar outro estudo com pessoas em processo de reabilitação em dependência química, que ao serem questionadas sobre os possíveis benefícios do contato com a natureza, 90% apontaram impacto positivo para a melhoria da saúde como um todo (BITTENCOURT; MELO JUNIOR & PEDROSO, 2023), o que representa a busca pelo contato com a natureza como uma tentativa para romper com a rotina, além da busca por novas sensações e, por sua vez, uma profunda contemplação da vida.

Essa influência positiva transcende o indivíduo, alcançando também o âmbito social. Conforme evidenciado pela literatura (CSIKSZENTMIHALYI, 1990; FOLHARINI *et al.*, 2022; GODOI; YOSHIDA; FERNANDES, 2020; SILVA *et al.*, 2018), os esportes de aventura, centrados no desafio na natureza, levam os praticantes à maior consciência de suas capacidades e identidades pessoais. Portanto, esse despertar para o potencial e para a capacidade individuais resulta em uma nova abordagem diante dos desafios cotidianos.

Nesse enquadramento, destacamos a ocorrência da palavra ‘amigos’. Em “Motivações iniciais”, ela indica que alguns praticantes foram introduzidos às atividades de aventura por meio de seu círculo social. ‘Amigos’ também aparece em “Motivações sustentadoras”, juntamente com outros elementos de aspectos sociais, demonstrando que essas associações desempenham um papel importante na manutenção da prática. Um exemplo é o depoimento da escaladora que afirma ter encontrado na escalada os amigos que procurava e também a pessoa que veio a se tornar o seu parceiro amoroso, evidenciando o alto grau de identificação com esse grupo. Nesse sentido, assim como observado em outro estudo, a sociabilização emerge como um elemento crucial, na qual os laços sociais formados nesse contexto exercem um papel significativo na atração e na manutenção desses praticantes (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018).

Em relação às outras percepções de mudanças, a melhora física também ganha destaque e revela que esse tipo de prática, assim como toda atividade física (AF), pode trazer benefícios como ‘saúde’; ‘disposição’; e ‘consciência corporal’. Em contrapartida, um aspecto inusitado que surgiu e que teve um número considerável de citações foi ‘percepção de mundo’, realçando o caráter global de transformação na própria maneira de ver e encarar a vida e seus elementos, sugerindo que a construção anterior da realidade de cada participante foi significativamente remodelada por uma perspectiva totalmente diferente, como se um novo mundo tivesse se revelado para cada um dos

participantes. As palavras subseqüentes – ‘confiança’ e ‘autoconfiança’ - figuram em igual proporção, evidenciando o fortalecimento de aspectos psicológicos derivados da prática do esporte de aventura, possivelmente extraídos da coragem exigida pelo esporte. De maneira geral, esses aspectos podem se refletir na palavra em destaque, ‘saúde’, que também se mostrou recorrente nas respostas, indicando a compreensão abrangente de que a prática desses esportes contribui para uma saúde integral.

Nesse contexto, podemos recorrer ao estudo realizado por Buckley (2018), que esclarece que emoções mais fortes estão presentes em esportes com elevado nível de aventura. Dessa forma, constatações no meio científico indicam que os esportes de aventura têm a capacidade de aprimorar tanto a saúde física, quanto a mental, de maneira mais eficaz do que atividades físicas convencionais (BUCKLEY, 2018). Essa eficácia pode se manifestar como fator significativo no desenvolvimento pessoal, tanto por meio do gerenciamento de riscos e habilidades, quanto pela promoção de um estilo de vida mais saudável (BURR, 2013).

Essas observações indicam que, para os praticantes, a motivação vai além do desafio físico, abrangendo a apreciação profunda pela natureza e cultivando laços significativos, tanto com pessoas, quanto com a prática esportiva em si. Junto com isso, podemos buscar na literatura esse amor pela prática esportiva ou paixão pelo esporte uma referência de variável psicológica. Um exemplo que vem sendo estudado é a Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 2000), que explora as necessidades psicológicas básicas dos indivíduos e seu papel na promoção do comportamento autônomo e intrinsecamente motivado. Segundo essa teoria, as pessoas têm três necessidades psicológicas fundamentais: Competência (necessidade de sentir-se eficaz em suas interações com o ambiente e de experimentar senso de habilidade e eficácia); Autonomia (necessidade de sentir-se autônomo e com controle sobre suas próprias ações e decisões); e Relacionamento (necessidade de sentir-se conectado com os outros, de estabelecer relacionamentos significativos e de pertencer a grupos sociais). Contextos sociais que satisfazem essas necessidades são essenciais para o desenvolvimento psicológico (NUNES, 2015).

De acordo com Deci e Ryan (2000), quando essas necessidades psicológicas são satisfeitas, os indivíduos tendem a experimentar maior motivação intrínseca, engajamento em atividades e bem-estar psicológico. Entretanto, quando as necessidades não são atendidas, podem surgir formas de motivação extrínseca, como a motivação por recompensas externas. Aplicando esse conceito nas respostas relacionadas ao ‘amor’ ou ‘paixão_esporte’ é possível correlacionar com o estudo de Mariuzzo, Godoi e Fernandes (2024) e identificar o elemento motivacional de origem intrínseca, uma vez que os elementos aqui destacados se referem puramente à prática esportiva em si, pelo prazer de praticá-la, ou pelo estilo de vida oriundo disso, ou seja, é originado dos processos internos do

indivíduo e de sua força de vontade e fatores intrínsecos (MARIUZZO; GODOI; FERNANDES, 2024).

Um estudo de 2018 revelou que adolescentes praticantes de esportes de aventura demonstram maior autodeterminação em comparação aos praticantes de outras modalidades de AF e esportes. Observa-se que processos motivados intrinsecamente resultam em maior prazer e satisfação com a prática de AF, sendo condições psicológicas importantes para a adoção e a manutenção de comportamentos fisicamente ativos. As motivações mais internas estão associadas aos antecedentes afetivo-emocionais característicos dos esportes de aventura, como prazer e satisfação (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018).

Como foi possível observar, os relatos são amplos e remetem a diversas e consideráveis mudanças de paradigmas e comportamentos. Mudanças profundas de vida como ‘mudar de profissão, de cidade, de relacionamento amoroso’, ou mais suaves e ajustadas como melhora da ‘autoconfiança’, ‘bem-estar’, ‘alimentação’, ‘disciplina’ e ‘comunicação’. Diante do que foi apresentado, podemos recorrer à literatura para esclarecer alguns fatores importantes. O estado emocional dos praticantes de esportes de aventura é condizente com os achados científicos: é por meio das interações interpessoais vivenciadas em tais momentos, que significados e valores são ampliados no trato com as emoções e com a natureza, em um sentimento de fusão do ser humano com o mundo (LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008).

O esporte de aventura também reflete um estilo de vida e uma visão de mundo únicos, influenciando profundamente a forma como os praticantes se relacionam com a realidade e constroem suas identidades. Como no caso do surfe, por exemplo, este aspecto cultural e simbólico atrai novos adeptos que desejam incorporar esses valores e símbolos em suas vidas pessoais (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018).

Ainda dentro do contexto das transformações psicológicas provocadas pela prática de esportes de aventura, Silva *et al.* (2018) observaram unanimidade entre as participantes de sua pesquisa quanto à ocorrência de mudanças positivas, como melhorias significativas em aspectos essenciais, como autoestima, autoconfiança, resiliência e empoderamento feminino. A prática desses esportes não apenas refletiu o aumento de uma autopercepção positiva, como também fortaleceu sua confiança nas habilidades e resiliência diante de desafios, ao passo que se sentiam mais fortes física e psicologicamente (SILVA *et al.*, 2018), assim como pudemos perceber na convergência dos relatos e das mudanças percebidas em nosso estudo.

Ao analisar as respostas obtidas, destacamos um exemplo notável de regulação emocional na história do paraquedista que reconfigurou sua vida, inclusive mudando-se para Boituva, onde sua existência passou a ser centrada no esporte. Diante desse contexto, é possível deduzir, baseado em

estudos anteriores, que esses ambientes proporcionam amplas oportunidades para a exploração e controle de diversas emoções (LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008). Essa dinâmica, por sua vez, desempenha papel crucial na formação da autoestima mais robusta (GODOI; YOSHIDA; FERNANDES, 2020; WOODMAN; MACGREGOR; HARDY, 2020), podendo manifestar-se em atitudes mais confiantes e assertivas no que se refere às mudanças comportamentais.

No que diz respeito às condições socioculturais e econômicas, destacamos inicialmente o recorte de gênero, com dois aspectos relevantes: não houve pessoas que se identificaram como gênero não binário ou outro, e identificamos que esse nicho esportivo é majoritariamente masculino. Neste contexto, é importante ressaltar que a representação dos esportes de aventura aqui analisados não reflete fielmente a população brasileira. Dados do último CENSO revelam que a população do Brasil é majoritariamente de mulheres (IBGE, 2023), enquanto os homens representam aproximadamente 48,5%, cerca de 6 milhões a menos que o contingente feminino.

Apesar de não ter sido relatado nenhum tipo de impedimento direto, a baixa representatividade das mulheres nesse cenário condiz com a predominância masculina observada anteriormente por Schwartz *et al.* (2013), que reflete um ambiente permeado por estigmas, como a associação histórica de força, desafio e exposição ao risco ao estereótipo masculino. Dado esse contexto, a baixa prevalência de mulheres – apenas 28,88% da amostra - surge de outros obstáculos, desde oportunidades limitadas de participação, como pouco incentivo à prática, até a necessidade de conciliar o tempo dedicado ao esporte com as responsabilidades sociais, tradicionalmente atribuídas às mulheres, como os afazeres domésticos. Além disso, o preconceito de gênero persiste, muitas vezes de maneira sutil e velada. Em relação às mulheres, podem surgir visões estereotipadas da sociedade que consideram o esporte como estritamente masculino, ou pela subvalorização de suas capacidades e habilidades físicas (SCHWARTZ *et al.*, 2013).

No que se refere à faixa etária, este recorte reflete a dinâmica demográfica brasileira, uma vez que a mediana da idade no país aumentou para 35 anos, evidenciando o processo de envelhecimento populacional (IBGE, 2023). Os resultados desta pesquisa revelam que a parte expressiva dos participantes está na faixa etária de 26 a 45 anos (somando 60,78%), sugerindo que esta modalidade esportiva atrai indivíduos com notável experiência ou os mantém envolvidos por um período mais extenso, ou possivelmente ambas as circunstâncias. Pode-se inferir que, devido à sua diversidade e aos variados desafios que apresenta, esse tipo de esporte revela-se adaptável em relação a limitações físicas ou etárias. A prevalência desses esportes entre pessoas com mais de 26 anos reforça a ideia de que maturidade e experiência desempenham um papel crucial na escolha e continuidade dessas práticas, destacando a capacidade desses praticantes de escolher o nível de desafio físico e mental que estarão dispostos a encarar ao longo do tempo.

No tocante ao estrato social, observa-se que os índices de maior frequência revelam a predominância de participantes com formação educacional no nível superior (incompleto, completo ou pós-graduação), o que representa 79,31% da amostra, e renda mensal acima de 2 salários-mínimos (equivalente a R\$ 2.640,00), compreendendo 70,26% da amostra. A situação no Brasil contrasta com essa descrição, refletindo apenas 23,3% da população com ensino superior (completo ou incompleto) e uma média per capita de renda de R\$ 1.625,00 (IBGE, 2023). Isso implica que, de maneira geral, os praticantes desses esportes possuem um padrão socioeconômico mais elevado, indicando que os esportes de aventura ainda não alcançaram uma abrangência popular.

Em relação ao Tempo de Prática, é relevante destacar que este se apresentou de forma bastante distribuída entre os participantes, destacando a diversidade de perfis e trajetórias dos envolvidos no estudo. Além disso, as modalidades em questão apresentaram-se de maneira notavelmente diversas, indicando a rica pluralidade de escolhas e preferências entre os praticantes. Essa heterogeneidade na escolha das modalidades também pode influenciar diferentes aspectos, como níveis de habilidade, motivações e abordagens de treinamento, porém, seria necessário um aprofundamento maior no tema que não convém no presente estudo.

Logo, o estudo dos estados emocionais e do comportamento dita um diálogo multi e interdisciplinar, culminando assim para o entendimento de aspectos evolutivos e culturais que sugestionam o comportamento humano (AGGIO *et al.*, 2014), o que pôde ser visto na riqueza de fatores positivos despertados pela prática de esportes de aventura relatada pelos participantes. Ou seja, não somente a adrenalina decorrente da prática, mas todo o contexto sociocultural envolvido no esporte de aventura corrobora a transformação de ordem psíquica e de comportamento.

Em síntese, há muito ainda a se explorar teoricamente e nas pesquisas de campo e, portanto, esse breve estudo sugere uma contribuição à potencialidade do campo em questão.

CONCLUSÃO

Diante da análise dos dados coletados e das conexões estabelecidas com a literatura pertinente, é possível extrair diversas conclusões significativas sobre a prática de esportes de aventura e suas implicações psicológicas, sociais e culturais.

Esse estudo teve por objetivo avaliar os relatos dos praticantes de esportes de aventura, seja por autorrelatos extraídos de forma integral ou por meio de palavras que sintetizavam emoções, sensações e experiências desses praticantes, que pudessem indicar alguma mudança pessoal despertada a partir da prática do esporte de aventura, nesse quesito, consideramos que o estudo alcançou seu objetivo.

A análise das tabelas categoriais e das nuvens de palavras revelou percepções fundamentais sobre as motivações e experiências dos praticantes, destacando a importância da natureza, do desafio e das relações interpessoais no contexto dos esportes de aventura. Esses elementos não apenas contribuem para a compreensão dos fatores que impulsionam a prática desses esportes, mas também evidenciam seu potencial transformador, tanto a nível individual, quanto social.

Por sua vez, os relatos mais longos e expressivos evidenciaram a profundidade dessas transformações, inclusive abrangendo categorias diversas de mudanças, ora exprimindo a mudança de atitude ou de percepção de mundo, ora indicando a remodelação mais complexa, envolvendo mudança de carreira, cidade, relacionamentos, entre outras motivações.

Em relação aos dados socioculturais, a predominância masculina reflete o ambiente permeado por estigmas, muitas vezes contida, mas que reforça a necessidade de políticas e ações que promovam a igualdade de gênero e a inclusão massiva das mulheres nas atividades esportivas. No que diz respeito ao estrato social, os resultados apontam para praticantes com formação educacional no nível superior e renda mensal acima de dois salários-mínimos, revelando um padrão socioeconômico mais elevado entre os adeptos desses esportes. Essa disparidade socioeconômica em relação à população geral evidencia a necessidade de medidas para tornar os esportes de aventura mais acessíveis e inclusivos para diferentes camadas da sociedade.

Ao destacar a conexão com a natureza, os desafios enfrentados e a formação de laços sociais, o estudo confirma os benefícios psicológicos e emocionais dos esportes de aventura, como a redução do estresse e da ansiedade, além do aumento da autoconfiança e da autoestima. Na teoria, esses achados fornecem uma base empírica que sustenta a eficácia dos esportes de aventura na promoção da saúde mental e física. Na prática, esse estudo pode fomentar a criação de programas de intervenção e políticas públicas que incluam esportes de aventura e natureza como ferramentas terapêuticas e de bem-estar, especialmente para populações que buscam alternativas de tratamento para o estresse, ansiedade, depressão e outras condições psicológicas.

Em última análise, a prática dos esportes de aventura não só desafia limites físicos, mas também permeia complexidades socioculturais e psicoemocionais. Enfrentar os desafios cotidianos com a mesma coragem e resiliência encontrados nas trilhas e cumes é a chave para uma vida mais dinâmica, na qual mudanças de comportamento podem prosperar positivamente nos horizontes dessas experiências transformadoras, com seu potencial de transcender para além das fronteiras geográficas, esculpindo mentes mais afiadas.

REFERÊNCIAS

- AGGIO, Natalia Maria; ALMEIDA, João Henrique; CORTEZ, Mariéle Diniz e ROSE, Julio C. de. O papel das emoções na aprendizagem do comportamento simbólico. **Revista Perspectivas**. v.5, n.1, p. 27-39. 2014. ISSN 2177-3548. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2177-35482014000100003 Acesso em: 09/04/2024.
- AMARAL, Ananda Veras de; DIAS, Cléber Augusto Golçalves. Da praia para o mar: motivos à adesão e à prática do surfe. **Licere**, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, p. 1-22. 2008. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2008.891>
- BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BANDEIRA, Marília Martins; AMARAL, Silvia Cristina Franco. Definições oficiais para esportes de aventura e esportes radicais no Brasil. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Rondon, v. 18, n. 3, p. 29-35. Set./Dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p29>
- BITTENCOURT, Rodolfo Nunes, MELO JUNIOR, João Carlos Ferreira, PEDROSO, Mateus Vieira. A influência do contato com a natureza na reabilitação de pessoas em situação de dependência química residentes em Comunidades Terapêuticas. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas** (Edição em Português), v. 19, n. 2, p. 63-76. 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.195671>
- BRESSANE, Adriano; NEGRI, Rogério Galante; DE BRITO JUNIOR Irineu; MEDEIROS, Liliam César de Castro; ARAÚJO, Isabela Lopes Lima; SILVA, Mirela Beatriz; GALVÃO, Amanda Louisi dos Santos; ROSA, Grazielle Coraline Scofano da. Association between Contact with Nature and Anxiety, Stress and Depression Symptoms: A Primary Survey in Brazil. **Sustainability**, v. 14, n. 17, Article 10506. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/su141710506>
- BUCKLEY, Ralf Christopher. To analyze thrill, define extreme sports. **Frontiers in Psychology**, v. 9, Article 1216. 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01216>
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow: The psychology of optimal experience**. Harper, 1990.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, p. 227-268. 2000. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- DIAS, Cleber Augusto G. Esporte e ecologia: o montanhismo e a contemporaneidade. **Record: Revista de História do Esporte**, v. 2, n. 1. 2009. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/view/767> Acesso em: 09/04/2024
- DURÁN-SÁNCHEZ, Amador; ÁLVAREZ-GARCÍA, José; RÍO-RAMA, María del. Nature sports: state of the art of research. **Annals of Leisure Research**, v. 23, n. 1, p. 52–78. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1584535>
- FOLHARINI, Luisa Rodrigues; YOSHIDA, Hélio Mamoru; GODOI, Rosane Camila de; FERNANDES, Paula Teixeira. Psicologia do Esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 20. 2022. DOI: <https://doi.org/10.36453/cefe.2022.27479>
- FRANCO, Juliano Marques; GODOI, Rosane Camila de; YOSHIDA, Hélio Mamoru; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha do; FERNANDES, Paula Teixeira. Benefícios psicológicos do slackline: relação entre estado de fluxo, tempo de prática e qualidade de vida. **Motrivência**, v. 32, n. 61, p. 01–13. 2020. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e65123>
- FRANCO, Lara S.; SHANAHAM, Danielle F.; FULLE, Richard A. A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 8, Article 864. 2017. DOI: [10.3390/ijerph14080864](https://doi.org/10.3390/ijerph14080864)
- GODOI, Rosane Camila; YOSHIDA, Hélio Mamoru; FERNANDES, Paula Teixeira. Autoestima em praticantes de esportes de aventura. **Caderno De Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 3, p. 57-62. 2020. DOI: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p57>

- GOMES, Odila Carolina; ISAYAMA, Hélder Ferreira. Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 69-78. 2009. DOI: <https://doi.org/10.5016/1472>
- IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNAD Contínua. 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/> Acessado em: 20/12/2023.
- JIMENEZ, Marcia P.; DEVILLE, Nicole V.; ELLIOTT, Elise G.; SCHIFF, Jessica E.; WILT, Grate E.; HART, Jamie E.; JAMES, Peter. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, Article 4790. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- LAVOURA, Tiago N.; SCHWARTZ, Gisele M.; MACHADO, Afonso A. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.2, p.119-27. Abr./Jun. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000200003>
- MARIUZZO, Maria Clara; GODOI, Rosane Camila de; FERNANDES, Paula Teixeira. Teoria da Autodeterminação e Paixão para o esporte: revisão narrativa. **Conexões**, Campinas, v. 21. 2024. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v21i00.8675195>
- MATIAS, Thiago Souza; ANDRADE, Alexandre; MANFRIN, Julia Morais. Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 4. 2018. DOI: [10.5216/rpp.v21i4.50444](https://doi.org/10.5216/rpp.v21i4.50444)
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 621-626. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>
- MOURA, Diego Luz; FERREIRA, Marcos Santos; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. Compreender, Relativizar e Desconstruir: Os discursos do risco na produção acadêmica sobre esportes de aventura. **Licere**, Belo Horizonte, v.19, n.1. Mar. 2016. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2016.1191>
- NUNES, Gilberto da Silva. Motivação autônoma, divertimento e vitalidade subjetiva nos desportos de natureza. Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior. 2015. Disponível em: <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/1299> Acessado em: 15/07/2024.
- PAIXÃO, Jairo António. Voo livre: práticas aventureiras e condutas de risco por entre as montanhas de Minas. **Licere**, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 1-17. 2011. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2011.769>
- PEREIRA, Dimitri; ARMBRUST, Igor; RICARDO, Denis. Esportes radicais de aventura e ação, conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**, Santo André, v. 12, n. 1, p. 37-55. 2008. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3486> Acesso em: 09/04/2024.
- PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, n. 3, p. 687-700. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892013000300012>
- SCHWARTZ, Gisele Maria; FIGUEIREDO, Juliana de Paula; PERERIRA, Leonardo Madeira; CHRISTOFOLETTI, Danielle Ferreira Auriemo; DIAS, Viviane Kawano. Preconceito e esportes de aventura: A (não) presença feminina. **Motricidade**, v. 9, n. 1, pp. 57-68. 2013. DOI: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.9\(1\).2463](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.9(1).2463)
- SILVA, Renata Laudaes; CARMO, Elisangela Gisele do; FUKUSHIMA, Raiana Lídice Mór; RODRIGUES, Nara Heloisa; SCHWARTZ, Gisele Maria. A mulher nos esportes de aventura: Notas sobre o empoderamento feminino. **Revista Hipótese**, Itapetininga, v. 4, n. 3, 2018. Disponível em: <https://revistahipoteses.editoraiberoamericana.com/revista/article/view/354> Acesso em: 09/04/2024.
- SILVA, Mirela Beatriz. **Efeitos do contato com a natureza sobre indicadores de estresse, ansiedade e depressão: o grau de naturalidade importa?** (2023). 70 p. Dissertação (Mestrado em Engenharia Civil e Ambiental), Faculdade de Engenharia, Universidade Estadual Paulista -Unesp, Bauru. 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/523c5189-8ace-4a86-a47d-2bf50279eb97> Acesso em: 17/07/2024.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; BALBIM, Guilherme Moraes; PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis; HASSUMI, Miriane Yassue Santos Silva; GARCIA, William Fernando. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. *Motriz*, Rio Claro, v.17, n.4, p. 591-599. Dez. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400003>

WOODMAN, Tim; MACGREGOR, Alexandra L.; HARDY, Lew. Risk can be good for self-esteem: beyond self-determination theory. *Journal of Risk Research*, v. 23, n. 4, p. 411-423. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/13669877.2019.1588913>

DADOS DE AUTOR

AGRADECIMENTOS – não se aplica

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA - não se aplica

FINANCIAMENTO - não se aplica.

CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM - não se aplica.

APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

O presente estudo teve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa sob o CAAE nº 69686017.0.0000.5404 e parecer nº 2.250.535, e CAAE 49217121.5.0000.5404, parecer nº 5.265.567.

CONFLITO DE INTERESSES

A autoria considera não haver conflito de interesses.

LICENÇA DE USO

Os autores cedem à **Motrivivência - ISSN 2175-8042** os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Licença Creative Commons Attribution Non-Comercial ShareAlike](#) (CC BY-NC SA) 4.0 International. Esta licença permite que **terceiros** remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, desde que para fins **não comerciais**, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico desde que adotem a mesma licença, **compartilhar igual**. Os **autores** têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico, desde que para fins **não comerciais e compartilhar com a mesma licença**.

PUBLISHER

Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. LaboMídia - Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva. Publicado no [Portal de Periódicos UFSC](#). As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

EDITORES

Mauricio Roberto da Silva, Giovani De Lorenzi Pires, Rogério Santos Pereira.

EDITOR DE SEÇÃO

Giovani De Lorenzi Pires

REVISÃO DO MANUSCRITO E METADADOS

Maria Vitória Duarte

HISTÓRICO

Recebido em: 16.04.2024

Aprovado em: 16.08.2024

