
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA CLÁUDIA GOMES DE AMORIM PINTO

**ESPORTES DE RISCO: PERSPECTIVAS DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE NA CONCEPÇÃO DO
PRAZER**



Rio Claro
2010

ANA CLÁUDIA GOMES DE AMORIM PINTO

ESPORTES DE RISCO: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO
ESPORTE NA CONCEPÇÃO DO PRAZER

Orientador: Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharelado em Educação Física

Rio Claro
2010

796.01 Pinto, Ana Cláudia Gomes de Amorim
P659e Esportes de risco: perspectivas da psicologia do esporte na
concepção do prazer / Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto.
- Rio Claro : [s.n.], 2010
53 f. : il., gráfs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Aderência a prática
de esportes de aventura. 3. Atração pelo risco. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer ao meu pai, Luiz e minha mãe, Eliete, que me apóiam incondicionalmente em todos os aspectos da minha vida. Exponho aqui, todo o amor possível e imaginável que uma filha poderia ter por seus pais, todo respeito, admiração e orgulho. Agradeço por terem sido grandes exemplos de integridade, honestidade e bondade, que foram essenciais para minha formação. Agradeço a Tereza, minha irmã, por ser meu porto seguro, minha grande amiga, por sempre acreditar em mim, quebrar meus galhos, e até me salvar, hehe. Essas 3 pessoas são as mais importantes e sempre serão, Amo vocês!

Agradeço também às minhas cabeçudinhas preferidas nesse mundo – Isabella, Thayz e Jessica, que foram essenciais nesses 4 anos, me ensinaram o valor de uma grande amizade. Foram muitas risadas, besteiras, shows, brigas, mas acima de tudo, muitos aprendizados. A convivência extrema pode ter sido difícil por vezes, mas nos fez aprender a respeitar e gostar das diferenças. Obrigada por terem sido minhas irmãs por opção. Hoje me sinto mais rosa, gosto mais de futebol e de cabeludos, e sou extremamente feliz por ter a chance de ter vocês na minha vida. Nossa amizade começou na “Rúlio de Mesquita Hijo” mas tenho certeza que irá muito além disso.

Ao meu orientador Afonso, por ter me acrescentado tanto nesses dois últimos anos, por ter sido não só um orientador, mas também conselheiro e amigo, graças a todas as oportunidades que ele me deu, sinto que “me encontrei” entre as tantas ramificações que existem na nossa área. Agradeço também aos membros do LEPESPE, que de certa forma, contribuíram para tudo isso também.

Ao Henricão, Kahled e Samara, que foram grandes confidentes nesses 4 anos, grandes amigos. Acrescentaram muito na minha vida, por toda a diferença e similaridade que temos. Vou sentir falta da lerdeza da Samara de nunca saber quando tem prova, das piruetas e dos papos alternativos do Henricão e das ligações desesperadas e cheias de dúvidas do Kahled.

Aos meninos da rep TUDO NOSSO, Henrique, Renato e Brutico por todos os esquentas e conversas insanas. Ao Flor por quem tenho muito carinho, aos meninos da Engenharia ambiental: Sacramento, Simpatia e Sayd e ao Créu da Bio, que foram de uma certa forma, pessoas que marcaram muito durante esse tempo e se tornaram especiais.

Muito obrigada as minhas amigas Aline (primão), Angélica (sem pátria), Nayara e Thais...que mesmo por serem mais ausentes, não são menos importantes.

BLEF -07 pelas viagens, baladas, estudos, conversas pós aulas na cantina, churrascos. Toda a convivência que tive com todos vocês foi válida e cheia de alegrias.

Obrigada ao Professor Anaruma, por ter me dado a primeira grande oportunidade dentro da UNESP, logo nas primeiras semanas de aula do primeiro ano. Os dois anos de Laboratório e extensão de anatomia foram de grande valia na minha formação, e sempre será algo que lembrarei com muito carinho.

Agradeço aos irmãos e amigos dos meus colegas que tornaram-se meus amigos por tabela : Giu, Chang, Alinne, Fátima (mãe da Isa), Anna Claudia, Jaci e Bárbara; que foram agregados especiais, grandes parceiros.

E finalmente agradeço a Deus por ter colocado tantas pessoas maravilhosas no meu caminho.

Valeu a pena!

RESUMO

Com o ritmo acelerado que a vida moderna exige, é cada vez mais evidente a necessidade do ser humano em buscar novas experiências para que os façam sentir emoções e sensações inéditas, não existentes no dia a dia. Com isso a busca por esportes de risco vem sendo cada vez maior, visto que muitos destes esportes satisfazem os desejos por novas experiências. Acredita-se que haja inúmeros fatores atrativos que levam os indivíduos a aderirem a essas praticas. No presente estudo foi verificado que fatores psicológicos estão fortemente presentes, o medo e a ansiedade mostram-se fatores atrativos, assim como o desejo de conhecer lugares novos, o que aponta para uma ligação direta com o turismo. A sensação de bem estar, satisfação, alegria e orgulho foi afirmada por maioria dos sujeitos, o que acaba levando os indivíduos a procurarem diversos esportes de risco, favorecendo a aderência a essas modalidades e a permanência nas mesmas.

Palavras chave: atividade de aventura, esportes de risco, aventura na natureza, atração pelo risco.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJETIVO.....	8
3. REVISÃO DE LITERATURA	9
3.1. Esportes de aventura	9
3.2. Atividades Físicas de aventura na natureza (AFAN).....	11
3.3. Esportes de aventura urbanos	13
3.4. Estados Emocionais.....	18
3.5. Esportes de risco no âmbito competitivo.....	23
3.6. Possíveis fatores de aderência	24
3.6.1. Riscos	24
3.6.2. Qualidade de vida	28
3.6.3. Turismo de Aventura.....	29
4. METODOLOGIA.....	31
4.1. Instrumento	31
4.2. Sujeitos	31
5. RESULTADOS	32
6. DISCUSSÃO	45
7. CONCLUSÃO.....	48
8. REFERÊNCIAS.....	50

1. INTRODUÇÃO

Este estudo pretende analisar a relação entre o risco e os esportes de aventura, o fator psicológico que leva o ser humano a aderir a esse tipo de prática, a se expor a situações de risco. Pretende – se descobrir que tipos de sensações e sentimentos os indivíduos buscam ao vivenciar esse tipo de atividade popularmente conhecida como “esportes radicais”.

Buscou-se analisar os aspectos psicológicos que favorecem a escolha pelas modalidades dos esportes de aventura. Quer-se descobrir também, quais as modalidades dentre as denominadas “esportes de aventuras” que são mais procuradas.

O Ritmo de vida de grande parte da população, mesmo que muito acelerado, tende a cair na rotina, o que desencadeia desmotivação, e pode contribuir para a procura de atividades de riscos na tentativa de romper com o cotidiano, estar em contato com a natureza (no caso de esportes na natureza) e outros ambientes, e experimentar novas e fortes sensações através de intensas emoções e até da vertigem, favorecendo novos significados, provar seus limites pessoais, através da superação do medo e desafios físicos, além de contribuir para o alívio do stress.

Os denominados riscos presentes nas atividades de aventura costumam ser riscos controlados, principalmente os esportes de aventura na natureza, os quais dependem de equipamentos de seguranças específicos, monitores e do próprio praticante.

Observamos uma exposição maior ao risco em esportes de aventura urbanos ou radicais, como o skate, Le Parkour e bike. Visto que o risco não pode ser controlado, são esportes que possuem como característica a imprevisibilidade, havendo assim, uma maior exposição ao risco.

Como foi observado por Freud (1927) o ser humano não é um animal racional, e sim regido por grandes e fortes emoções, que proporcionam o alívio da tensão e a apreciação do prazer.

O foco do estudo é entender os fatores principais de aderência dos indivíduos, o que é considerado determinante como motivação, o que de fato as pessoas buscam quando procuram esportes de risco e se sentem satisfeitas com o mesmo.

2. OBJETIVO

O estudo teve como objetivo identificar e analisar os aspectos psicológicos que levam os indivíduos a aderir os esportes de aventura, e quais as respostas emocionais e sensitivas vivenciadas e percebidas por praticantes desses esportes de risco, e se essas respostas são fatores que os influenciam a escolha por essas modalidades.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Esportes de aventura

Nos dias atuais, é clara a constatação de crescentes manifestações lúdico-esportivas, vinculadas a idéia de aventura, em que o praticante reconhece e necessita muitas vezes, da participação do meio na composição da atividade, como por exemplo: escalada em montanha ou em parede, rafting, caminhada em trilha, mountain bike, vôo livre, entre muitos outros.

São encontradas inúmeras nomenclaturas usadas para classificar essas práticas: desportos californianos, esportes selvagens, esportes de aventura, atividades deslizantes na natureza, esportes radicais, esportes de vertigem, atividades de aventura na natureza, entre outras. . Betrán e Betrán (1995) sugerem a denominação Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), como *"aquelas atividades físicas de tempo livre, que buscam uma aventura imaginária, sentindo emoções e sensações hedonistas fundamentalmente individuais e em relação com um ambiente ecológico ou natural"* (p.112).

Estas práticas estariam surgindo junto aos novos paradigmas centrados na auto-realização e melhora da qualidade de vida, os quais querem substituir os de competição, esforço e tensão. Pelas suas características de incerteza e liberdade, as atividades de aventura podem sugerir uma crítica ao racionalismo da modernidade. Por outro lado, o potencial econômico destas práticas relacionadas ao turismo e à mídia é outra questão a ser considerada. Termos como aventura, emoção, ecologia, natureza e adrenalina são veiculados massivamente por campanhas publicitárias, revistas e artigos. (ZIMMERMANN, 2006).

As atividades de aventura, como são praticadas atualmente, são estudadas como manifestações recentes, com pouco mais de 20 anos, já representadas por um bom número de adeptos. Os esportes de aventura tiveram início com os “esportes californianos” com skate, surf, bike, etc. O surf foi o primeiro esporte que teve destaque, no início dos anos 60, e tornou-se muito popular e praticado, influenciado pelo surf o skate foi tomando espaço principalmente na década de 70. Os praticantes andavam de skate dentro de piscinas vazias devido ao racionamento de água que houve na Califórnia nos anos 70, e assim surgiu a prática do skate vertical que mais adiante foi seguido pelos patinadores de inline e os praticantes de bike, dando início a um novo tipo de modalidade esportiva. Surgiram depois atividades como rapel, canoagem, rafting entre outros, que tiveram seu desenvolvimento na nova Zelândia, onde o relevo acidentado proporcionava locais ideais para a prática dessas atividades. Muitas dessas modalidades só se tornaram possíveis graças ao desenvolvimento tecnológico que permitiu a elaboração de equipamentos adequados. Sendo assim, essas manifestações possuem o mesmo envolvimento com a tecnologia que qualquer outra atividade humana nos últimos tempos. . Ou seja, o envolvimento com os mesmos é mediado pelo praticante: é ele quem vai adaptar a atividade que realiza aos seus interesses e equipamentos disponíveis (não podemos negar que apetrechos aprimorados, coloridos e com designer arrojado, além da utilidade prática que provavelmente tenham, funcionam como atrativo e realizam uma certa sedução).

Na atualidade, essas práticas definiram-se como uma alternativa emergente no tempo do ócio ativo para um setor da população.

Bill Quinn (1990) em busca de uma resposta de “por que se aventurar-se”, comenta sobre a experiência da aventura em subjetividade, incerteza, descoberta, desejo, excitação, diversão euforia e crescimento, e diz ainda que o mundo pode ser um lugar limitado e estreito caso não nos empenharmos em explorá-lo.

Lacruz e Perich (2000) colocam que no momento da prática se esta em uma situação de dualidade, sempre no limite, podendo ou não acontecer algo imprevisível. Levando a se pensar até na morte. A possibilidade da ruptura de uma corda no rapel, de cair ao dar um passo em falso em uma escalada. E ser este o fator atrativo para a prática, a aventura, o fato de oferecerem expectativas do desconhecido, provocando situações dotadas de incertezas, devido a climatologia variável.

3.2 Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN)

De acordo com Betrán (1995) as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) são práticas recreativas que surgiram em países desenvolvidos na década de 1970, desenvolveram-se e se estabeleceram na década seguinte, e sob o abrigo de novos hábitos e gostos da sociedade pós-industrial se consolidaram.

As AFAN se caracterizam como conjunto de modalidades inovadoras e diferenciadas dos esportes tradicionais, pois os objetivos, a motivação, os meios utilizados para a prática são outros. Podendo ou não haver presença de competição em suas modalidades.

De acordo com Lacruz e Perich (2000), o desejo de romper com o cotidiano e ir ao encontro da natureza, respirar ar puro, reencontrar-se consigo mesmo, buscar sensações e emoções fortes, provar limites pessoais em situações de perigo eminente, enfrentar qualquer tipo de risco que a natureza apresente são algumas das causas que têm motivado a aderência às diversas atividades físicas de aventura.

No que concerne à aderência às diversas vivências de aventura realizadas em meio natural, tal temática tem conhecido um forte crescimento nos últimos anos, uma vez que essa (re)aproximação aos ambientes naturais pode surgir, inclusive, como contraponto a um estilo de vida sedentário e a uma sociedade cada vez menos “natural”. (TAHARA; CARNICELLI FILHO, *et al.* 2006)

Estas novas perspectivas de implementação da relação humana com a natureza vêm sendo fomentadas com a evolução das atividades consideradas como esportes de aventura, ou atividades físicas de aventura na natureza (AFAN), cuja caracterização é, justamente, a possibilidade de vivências de novas aventuras e emoções com riscos controlados.

É notória a expansão das atividades de aventura e, a escolha por tais atividades, pode ser traduzida pelo desejo de aproximação maior e mais intensa com o meio natural, movido por inúmeros ideais. Os esportes de aventura oferecem a possibilidade de vivenciar sentimentos de prazer, em função de suas características que promovem, inclusive, a ampliação do senso de limite da liberdade e da própria vida, conforme evidenciado nos estudos de Tahara e Schwartz (2002),

Mesmo que possam existir elementos desfavoráveis, tais como o alto preço dos equipamentos ou a distância dos principais centros de práticas, estas atividades vêm ganhando adeptos e representam importantes focos na indústria do entretenimento. Acabaram por surgir inúmeras adaptações de esportes praticados na natureza em ambientes *INDOORS*, como por exemplo paredes de alpinismos artificiais, rapel praticado em pontes, bungee jumps, entre outros.

As AFANS de maior procura são:

- Rapel: consiste em uma atividade vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres na natureza bem como outras edificações.
- Rafting: consiste na descida em corredeiras, fazendo uso de botes infláveis e equipamentos de segurança.
- Escalada: atividade de aventura muitas vezes ligada ao turismo ecológico. Consiste em subir montanhas através de caminhadas ou escalando por meio de artifícios de segurança específicos. Pode ocorrer em ambiente artificial.
- Bóia-Cross: consiste na descida em corredeiras com grandes bóias redondas pelo leito dos rios em níveis de corredeiras leves, moderados.
- Trekking: Corridas de Orientação: Consiste em uma caminhada em uma trilha pré estabelecida.

Muitas das Atividades Físicas de Aventura na Natureza foram transformadas em Esportes de competição, como Escaladas, Corridas de Orientação, Rafting, e muitos outros. As Olimpíadas de inverno possuem muitos esportes de aventura no gelo entre suas modalidades, porém são esportes que possuem uma restrição ambiental muito grande, podendo só ser praticados em países frios que possuam um relevo favorável a essa prática.

De acordo com Hoyos (2002), as AFAN possuem certas características como, não haver regulamentação fixa, nem horário específico, as práticas variam em na intensidade, são geralmente práticas originais e criativas, há uma constante busca por prazer, satisfação, risco e aventura, necessidade de auto-realização, ampliação de si próprio por meio de uma elevação pessoal, controle de emoções por meio das

diversas modalidades, liberação física e psíquica e exteriorização do stress, busca de uma prática diferente e inusitada, e influências externas como modismos.

Muitos autores relacionam as AFAN com a sensação de bem estar e suas práticas como meio de obter uma melhor qualidade de vida.

Para alguns praticantes de esportes de aventura, qualidade de vida pode não ser um conceito muito claro, mas está vinculada ao estresse, e combater o estresse é esquecer os problemas, quando o pensamento se dá no mesmo momento da prática. Da mesma forma, é freqüente a idéia de "*troca de energias*". O praticante não recebe passivamente novas energias, é preciso ser/estar na natureza, estar na ação. A relação com o meio dá uma idéia de fluxo, o tempo é o tempo vivido, não o refletido. O que é o estresse? Pressão, condição perturbadora ou inquietante, tensão. Não poderia dizer então que quando o gostar é o principal ou o único motivo da ação diminui-se o estresse? É interessante que para descansar a mente é preciso levar o corpo para passear, reconhecendo-se então uma unidade. (ZIMMERMANN 2006)

Funollet (1989) salienta que as AFAN podem ser traduzidas por sensações capazes de promover bem-estar e prazer aos adeptos de aventura, onde o contato direto com a natureza torna-se importante elemento catalisador neste sentido. (FUNOLLET, 1989 apud TAHARA; CARNICELLI FILHO *et al.* 2006)

3.3 Esportes de Aventura Urbanos

Também denominados como Esportes Radicais, essas modalidades possuem como característica riscos mais reais do que os riscos presentes nos Esportes de Aventura na Natureza, visto que, apresentam menor ou nenhum controle da situação, sujeitando ao praticante um perigo real de acidentarse. Há pouca formalidade na prática desses esportes e constante experimentação da vertigem.

Segundo Christian Pociello (1995), professor da Universidade de Paris e diretor do *Centre de Recherches sur la Culture Sportive*, os "esportes radicais" representam uma mudança no registro das práticas culturais normalmente incluídas entre os exercícios físicos de caráter esportivo. Deste modo, atividades como *surf*, *bike*, *snowboard*, *rapel*, *rafting*, *bungee jump*, *trekking*, *wakeboard*, *wind surf*, *skate*, *roller* e *vôo livre* - os quais figuram como os exemplos mais conhecidos e de maior popularidade - trariam não só uma proposta diferenciada de exercícios físicos, mas

uma própria mudança no que se convencionou a classificar como “esporte”. (POCIELLO 1995 apud SÁ; BRANDÃO 2009)

Percebe-se uma relação desses esportes com a juventude, a imagem jovial atribuída à essas modalidades, pode afugentar indivíduos mais velhos de experimentá-la, mas é de fato os mais jovens que demonstram maior interesse por essas praticas, principalmente os Esportes mais urbanizados como o Skate, inline e o LeParkour, onde nota-se muitas vezes a formação de “tribos”, que podem ser facilmente identificadas pelo vestuário, comportamento e até mesmo pelo gosto musical.

Em torno disso, acabou surgindo uma indústria dos esportes radicais. Marcas de roupas estilo “skatewear”, “surfwear”, equipamentos mais caros e mais modernos, promoção de eventos e competições, que nos últimos anos mostra-se em avançado crescimento, formando uma legião de adeptos e descobrindo ídolos.

No Brasil as modalidades mais praticadas são o Skate, Inline e Bike, com um destaque especial para o Skate, que recebe da mídia um destaque bem maior que as demais modalidades. Há um comercio em torno do Skate e um incentivo muito maior, fazendo com que haja o aparecimento de inúmeros programas de TV, especialmente em TV a cabo, revistas, sites especializados e outros, maior nessa modalidade do que em todas as outras, o que prova o fenômeno que o Skate representa na contemporaneidade.

Esse destaque exacerbado do Skate em relação às outras modalidades ocorre, entre outros motivos, tanto em função da quantidade de skatistas brasileiros com títulos de campeões mundiais – Bob Burnquist, Sandro Dias “Mineirinho”, Rodrigo Meneses, entre outros – quanto pelo grande número de praticantes dessa atividade: o skate é o segundo esporte mais praticado no Brasil. Tão grande é sua popularidade, que foi criado no Estado de São Paulo o dia do Skate (dia 3 de agosto)

Uma vez que o aumento no número de praticantes destas novas modalidades desportivas acontece, resulta no aparecimento de campeonatos internacionais e de grande apelo midiático, como é o caso do X- Games, que teve inicio no ano de 1995 e desde então vem crescendo a cada ano que passa.

Observa-se um crescimento acentuado da prática de LeParkour, principalmente nas grandes cidades, sendo um esporte relativamente inédito, tem em si um conceito gritante de originalidade, risco, desafio e contato exacerbado com

o ambiente para a prática, podendo ser natureza ou no meio urbano, onde é mais praticado.

O LeParkour, que em português significa “a arte do movimento”, consiste em uma atividade cujo princípio é mover-se de um ponto a outro o mais rápida e eficientemente possível, usando principalmente as habilidades do corpo humano. Criado para ajudar a superar obstáculos de qualquer natureza no ambiente circundante — desde galhos e pedras até grades e paredes de concreto — e pode ser praticado em áreas rurais e urbanas. Homens que praticam parkour são reconhecidos como *traceur* e mulheres como *traceuses*. Aconselha-se que para a prática se use roupas confortáveis e um tênis com amortecimento.

De acordo com Pereira, Ambrust e Ricardo (2008), os Esportes Radicais podem ser divididos em dois tipos diferentes: Esportes de Ação e Esportes de Aventura. Sendo essa distinção necessária, em virtude das peculiaridades presentes nesses esportes.

O significado de Ação é: movimento; atitude ou comportamento; manifestação de força e energia; capacidade de fazer algo, Ferreira (1989). Numa análise simples vemos que o símbolo dessas atividades está num movimento importante a ser executado, um gesto técnico complexo que traduza a sua emoção, a chamada manobra. (FERREIRA 1989 apud PEREIRA; AMBRUST & RICARDO).

A atitude, ligada a ação, se relaciona diretamente com o conceito da formação de tribos, que no seio dessas práticas tendem a ter uma forma de linguagem, vestimenta, e comportamento que os unem.

A palavra Aventura do latim *adventura* que dizer o que está por vir, com o sentido de desconhecido, imprevisível, Ferreira (1989). Esse sentido liga-se ao sentimento de buscar algo que não é tangível num primeiro momento, que é muito comum aos praticantes de modalidades na natureza, principalmente aquelas onde a distância, o clima, o esforço físico, a privação e a incerteza estão presentes. (FERREIRA 1989 apud PEREIRA; AMBRUST & RICARDO).

Os esportes de Ação e Aventura têm em comum a busca do risco para vivenciar experiências emocionais. Mas se diferem em relação ao que mostra a tabela a seguir:

ESPORTES RADICAIS		
MEIO	AÇÃO	AVENTURA
Aquático	Surf, windsurf	Mergulho (livre e autônomo), canoagem (rafting, caiaque, aqua ride, canyoning)
Aéreo	Base jump, sky surf	Paraquedismo, balonismo, vôo livre
Terrestre	Bungee Jump, sandboarding	Montanhismo (escalada em rocha, escalada em gelo, técnicas verticais, tirolesa, rapel, arvorismo); mountain bike (down hill, cross country), trekking
Misto	Kite surf	Corrida de Aventura
Urbano	Escalada indoor, skate, patins in line, bike (trial, bmx)	Le parkour

Adaptado de PEREIRA; AMBRUST et al, 2008

Ainda segundo com Pereira, Ambrust e Ricardo (2008), a classificação dos Esportes Radicais deve ser feita levando em consideração diversos aspectos: históricos, sociais, dos riscos, das faixas etárias.

Assumimos aqui uma idéia de englobar nos Esportes Radicais tanto as atividades que denominamos de Ação como as que consideramos de Aventura procurando identificar as diferenças entre as mesmas, com o intuito de as reconhecer melhor e não de as separar. (FERREIRA 1989 apud PEREIRA; AMBRUST & RICARDO).

ESPORTES RADICAIS		
Característica	AÇÃO	AVENTURA
Habilidade	Predomina a estabilização	Predomina a locomoção
Capacidade física	Predomina a força potente A velocidade das manobras exige força e velocidade	Predomina a resistência A estratégia e a escolha ganham importância
Surgimento	Como atividade de lazer e uso do tempo livre	Como expedição ou exploração (militar, econômica ou científica)
Etimologia	Manifestação de força e energia, movimento, comportamento, e atitude	Experiências arriscadas, incomuns, perigosos e imprevisíveis
Objetivo	O lazer é o principal motivo As competições geram eventos de grande importância	Forte relação entre lazer e turismo Usado como educação
Local	Urbano e natureza Espaços construídos e eventos da natureza (onda, vento)	Natureza e urbano Espaços naturais (a meta é sair de um ponto e chegar a outro)
Público	Média entre 15 e 25 anos	Média entre 25 e 35 anos
Perigo	Socorro mais próximo Menor ação do clima	Socorro mais distante Maior ação do clima
Organização	Existem regras, associações e formação de tribos	Existem regras, associações e formação de equipes
Mídia	Busca captar a manobra Relaciona-se com público alvo na: atitude, vestimenta, comportamento e linguagem	Busca captar uma história Relaciona-se com o público alvo na ecologia, qualidade de vida e meio ambiente

Adaptado de PEREIRA; AMBRUST et al, 2008

De acordo com Pereira, Ambrust e Ricardo (2008), É difícil identificar o elemento que enraíza os Esportes Radicais no seio de uma sociedade em busca de sua existência, o que se acredita é que a raiz dessas expressões esta na vivência concreta ou na percepção que os riscos vividos nesses Esportes são afloramentos humanos de existir e sentir remontando uma consciência significativa.

3.4 Estados emocionais

Tem se notado uma tendência atual cada vez mais forte de um “mundo emocionado” que segundo Schwartz (2006) refere-se à aparente busca do ser humano socializado, por experiências que transcendam a superficialidade e encontrem representação nos mais profundos significados e valores individuais, podendo assim, gerar mudanças qualitativas e significativas do universo humano. Neste sentido observa-se um crescimento do número de indivíduos acometidos por angústias existenciais, geradas muitas vezes por incertezas e medo de não aceitação social. Conseqüentemente pode surgir a necessidade e a tendência dos seres humanos competirem entre si, para garantirem seu espaço.

Para o cientista social Norbert Elias o surgimento do esporte moderno estaria associado a um processo de transformação dos hábitos e costumes das sociedades ocidentais o qual ele chama de “processo de civilização”. Este, sendo de ordem sócio-cultural, envolveria mudanças nas relações sociais, bem como no estilo de vida destas sociedades. Essas mudanças originaram ao longo dos séculos competições físicas civilizadas, as quais desenvolveram modalidades de autocontrole simultaneamente a formas de liberação ou produção controlada de tensões emocionais (FERNANDES 1998).

Os aspectos emocionais vivenciados nas diversas etapas da vida humana, sua intensidade, significado e relevância podem ter grande participação no desenvolvimento da percepção desse indivíduo e, conseqüentemente, podem refletir em seu comportamento, em suas ações e reações, frente aos acontecimentos que lhes foram ofertados, podendo, inclusive, determinar o nível e a qualidade de sua participação no contexto social (SCHWARTZ 2006).

O indivíduo na sociedade acumula muitos projetos, geralmente em um curto espaço de tempo, o que acaba causando alto grau de estresse e desânimo. Como forma de lidar com a situação, acaba por buscar mudanças de valores para que se sinta engajado no “mundo emocional”, o indivíduo estabelece prioridades de ações de acordo com seus valores e necessidades para que haja a obtenção de um significado.

De acordo com Bruhns (1999) o surgimento das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e outras novas práticas no âmbito do lazer, sustenta-se principalmente, na busca por experiências sensíveis, pautadas em aspecto

emocionais, o que pode representar, entre outros fatores, o significado social destas atividades e a relevância da temática.

Quando pensamos nas influências dos estados emocionais na prática esportiva, pressupomos que, nos esportes de aventura, esses sentimentos e emoções ganham maior conotação, devido às características destes esportes, como vertigem, ilinx, risco controlado e emoções “à flor da pele”, desencadeadas pelas diferentes situações e experimentações nas relações entre homem e natureza. (LAVOURA & MACHADO 2006)

A interação do ser humano com a natureza possibilita também uma maior sensibilidade à exacerbação de emoções, e até mesmo vivenciar emoções completamente desconhecidas.

Conforme evidencia Silva (1997, p.119), apud Tahara, Carnicelli Filho e Schwartz (2006) “Do ponto de vista da área da Educação Física, algumas questões têm se mostrado de forma mais contundente [...] o lazer no contato com o meio natural, através dos denominados esportes radicais”, demonstrando que as discussões sobre a natureza, no âmbito de tal área, têm se dado com maior ênfase relacionadas ao lazer, às ações humanas e à (re)descoberta do meio natural.

De acordo com Schwartz (2006), esta dinâmica entre homem e natureza possibilita o confronto do indivíduo com suas próprias limitações e compreensão de seus comportamentos e escolhas, atingindo uma maior interação entre os processos de percepção e ação.

Bruhns(1999) disse ainda que situações de riscos controlados, as AFAN, possibilitam a sensibilização e experimentação emocional, que ajudariam no desenvolvimento da confiança em si próprio e no outro, a suspensão de obstáculos, extrapolando limites existenciais, permeando o prazer da realização e proporcionando a experimentação da sensação de poder.

Para Costa e Tubino (1999) o homem que se coloca diante de uma batalha imaginária na dificuldade e vence, seja um rio, um oceano, uma montanha, um deserto ou sentir-se perdido em meio a uma expedição, desencadeia um controle controlado contra a dificuldade. A conquista dessas batalhas (seja ela a chegada numa travessia, alcance do pico de uma montanha, ou transposição de uma corredeira) depende da apreensão de informações do ambiente que possuem caráter decisivo na sua orientação.

Bruhns (1999) reforça que as atividades físicas de aventura na natureza podem representar mais do que a busca pela sensação de vertigem, características deste tipo de prática. A autora salienta que o contato com a natureza é um importante elemento a ser considerado.

A maioria dos trabalhos, apontam para uma tendência de crescimento da prática dessas atividades, e que o fator que mais motiva à procura desse tipo de prática é a ânsia por vivenciar aventuras, a busca pelo novo, desconhecido, sentimentos e sensações extremamente diferentes do que as vividas no dia a dia. A superação pessoal dos próprios limites, a sensação de prazer diante da vertigem da altura ou da velocidade, se sentir no limite. Essas sensações enaltecem o estado de ânimo do indivíduo, provando intenso bem estar.

Muitas vezes o praticante atinge um nível de satisfação consigo mesmo, ao enfrentar essas aventuras, que não consegue atingir no cotidiano, ao vivenciar a vitória do enfrentamento, isso pode lhe causar uma alegria, uma emoção positiva, que não consegue vivenciar normalmente, por possuir um trabalho estressante, estar desempregado, com problemas de saúde, etc.

Essas atividades, como qualquer outra, exigem um nível ótimo de excitação para serem realizadas com sucesso. Porém, devido a características destas, o processamento de informações e tomada de decisão por parte do praticante deve ser cuidadosamente elaborada, visto que em um ambiente perigoso, uma resposta inesperada pode gerar uma situação de risco real.

De acordo com Schmidt (1993), o nível de excitação imposto por uma situação é uma importante determinante do desempenho, especialmente se ela depende de velocidade e precisão da tomada de decisão.

É importante ressaltar o sentimento de plenitude e superação de limites que esses esportes podem proporcionar, em contrapartida, o sentimento de frustração e derrota também estão muito presentes, caso o indivíduo não consiga obter sucesso na atividade que se propôs, seja por medo, ansiedade, ou outros fatores.

O medo é um estado de ânimo muito presente nos esportes de riscos, sendo que muitas vezes o ideal da prática é exatamente superar o medo e sentir-se realizado com tal conquista. Entretanto, o estado de pânico vai além do que é esperado para esse tipo de prática, o pânico não costuma ser um medo controlável, ele dificulta a prática dessas atividades.

O medo, sendo um instinto primitivo, é responsável por nosso estado de alerta, apesar de muitas vezes o sentimento de medo presente nas atividades de aventura ser agradável, pode ultrapassar o limite do que é considerado lúdico, e tornar-se um estado de tensão.

A hipervigilância é um estado comumente chamado de pânico e é o nível mais alto da excitação. Ao perder o controle de uma situação o indivíduo tende a congelar e muitas vezes tomar uma atitude incorreta que acaba colocando sua própria segurança em risco, mesmo sabendo que não é o certo a fazer, por ter entrado em pânico.

Em um estado de hipervigilância, a tomada de decisão é seriamente limitada por causa do intenso fechamento perceptivo, resultando em quase todo tipo de desempenho particularmente ineficiente. Ao mesmo tempo, o alto nível de excitação também diminui o controle físico dos movimentos, na verdade interferindo no controle suave visto em ações habilidosas, sob condições mais relaxadas (WEINBERG & HUNT, 1976).

Segundo Machado (2006) o medo apresenta três diferentes níveis de reações: fisiológico, motor e verbal. No nível fisiológico o indivíduo apresenta alterações bioquímicas e fisiológicas desencadeadas pela situação de medo, como por exemplo, alterações na frequência cardíaca e respiratória, na pressão sanguínea, etc. No nível motor, ocorrem contrações musculares que resultam em ações não-verbais (expressões e gestos) e comportamentos que tentam mudar o contexto vivido no presente momento. O nível verbal compreende os mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente.

O estado de medo pode afastar o indivíduo da prática de esportes de aventura, após uma experiência negativa, o nível de ansiedade tende a ser maior, é possível a aparição da Fobia, um medo interno e específico, muitas vezes injustificável que causa no praticante, manifestações orgânicas, como vertigens, pânico, sudorese e até perda da consciência.

A vergonha apresenta-se como um estado de ânimo presente em todas as atividades, o medo e a ansiedade podem ser fatores que levam ao indivíduo a se sentir envergonhado, seja pelo medo de falhar na atividade, a vergonha de estar sendo observado, etc.

La Taille 2004 (apud MACHADO 2006) Com a vergonha têm-se que a reflexão moral sobre este sentimento possibilita a localização de alguns tipos aqui descritos:

Vergonha Pura: o incômodo sentido em ser observado, em ser notado.

Vergonha – padrão: o fato de não se considerar semelhante aos outros, considera-se fora do padrão.

Vergonha – meta: vergonha decorrida de um fracasso vivido

Vergonha – ação: vergonha de estar sendo observado enquanto pratica alguma ação, mesmo sem ser julgado.

Vergonha-norma: conhecedor das normas e regras, sente-se envergonhado por estar fora delas.

Vergonha – humilhação: quando exposto a uma situação vexatória.

Vergonha- contágio: vergonha alheia

Outro estado de ânimo muito presente nos esportes de risco é a ansiedade, que pode desencadear estados de agitação ou excitação. A ansiedade, como já dito anteriormente, influencia diretamente nos outros estados de ânimo.

A ansiedade possui níveis diferenciados que dependem da tarefa desempenhada, e que podem modificar-se ao longo da prática, podendo aumentar ou diminuir dependendo do estímulo recebido.

Segundo Weinberg e Gould (2001), ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por preocupação, apreensão e nervosismo fazendo com que haja grande agitação e ativação do corpo.

3.5 Esportes de Risco no âmbito competitivo

No início da década de 90, pode-se observar uma maior “esportivização” (*sic*) dessas práticas, ou pelo menos, de grande parte desses “novos esportes”, que tiveram uma crescente procura como forma de lazer na década de 70 (BETRÁN, 2003).

Levando em consideração que muitos dos esportes, tanto na natureza como urbanos, tiveram a criação de competições, leva um fator emocional de competição que não existe no indivíduo que pratica somente em busca de novas emoções, é criado assim o Atleta de Esportes Radicais.

Em 1983, Thomas (apud MACHADO, 2006) considerou as expressões da emoção, podendo distinguir em três formas diferentes de sentimentos e emoções:

1. A forma de vivência emocional: o atleta vivencia a alegria da vitória ou a decepção da derrota
2. A forma do comportamento emocional: o atleta comete uma agressão ao adversário ou abraça o companheiro por ter obtido êxito em uma jogada ou lance.
3. A forma de transformação fisiológica no corpo: o atleta treme de medo da prova difícil ou das conseqüências do fracasso

Dentro dessas três formas de expressão de processos emocionais, distingue-se quatro efeitos de ação e vivência da emoção que possibilita o entendimento do empenho do atleta (THOMAS 1983 apud MACHADO 2006)

1. *Intensidade*: pouca, quando o atleta encontra-se satisfeito com o resultado esperado. Muita, quando atleta se apresenta muito feliz com o resultado inesperado
2. *Tensão*: quando o resultado é incalculável, a tensão e o conseqüente impulso para a ação ficam especialmente grandes.
3. *Nuança de prazer ou desprazer*: sentimentos de alegria, orgulho, satisfação etc. Têm a nuança do prazer, já os outros sentimentos como medo, raiva, dor, vergonha, ansiedade etc. tem nuanças de desprazer.

4. *Complexidade*: Raramente predomina apenas uma excitação emocional. O quadro do estado emocional é determinado pelo desenrolar dinâmico de diversos estados de sentimento, que se sobrepõem uns aos outros, se alternam ou se anulam reciprocamente.

É observado que em competições como os X-Games, os sentimento de excitação, medo, curiosidade, etc. são inferiores aos de praticantes eventuais, porém, ocorre com o tempo nesses esportes, aumento dos graus de dificuldade e inovações, o que faz com que reapareçam sentimentos de curiosidade, medo, ansiedade e outros.

Moraes afirma (apud LAVOURA & MACHADO 2006) que a ansiedade certamente se relaciona com o desempenho, que por sua vez, poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente esportivo, torcida, entre outros. Poucos são os estudos que relacionam os estados emocionais e os esportes de aventura, pensando-se no ambiente e entorno esportivo.

As competições de Esportes de Aventura estão em constante crescimento, existe um maior interesse por parte da população, visto que as competições têm sido cada vez mais televisionadas, como os grandes eventos de Surf, o X-Games, as Olimpíadas de Inverno e muitos outros eventos, o que acaba desencadeando nos atletas um nível maior de ansiedade, medo, vergonha, ou pelo contrário, motiva o atleta a buscar um melhor resultado.

3.6 POSSÍVEIS FATORES DE ADERÊNCIA

3.6.1 Riscos:

A procura por práticas de aventura resultam de uma busca por emoções extremas que advém do Risco, sendo ele calculado ou não, real ou imaginário. Os obstáculos oferecidos por essas práticas podem representar um enfrentamento simbólico da morte, e a “superação” desses obstáculos proporciona ao praticante intensa sensação de prazer.

David Lê Breton (1996) analisa formas culturais quanto às formas corrompidas dos ilinux modernos na perspectiva do ordálio, ou seja: a busca de significados para a vida no enfrentamento da morte, dando chances iguais de dela escapar. Em suma,

“quando o sentido da vida escapa, quando tudo é indiferente, o ordálio é uma solução. É a estrutura antropológica que pode dar uma segunda chance. Ela metáforiza a morte por meio de uma troca simbólica em que o ator aceita que, para poder ganhar, arrisca tudo perder.”

A atração por se expor ao risco no ser humano pode ser uma tendência natural que é observada não só nas práticas esportivas escolhidas, mas em sua vida, no romance, na dinâmica de trabalho e até na família.

Os teóricos do risco, como Machlis e Rosa (1990) (apud SPINK; ARAGAKI & ALVES, 2005), buscam incorporar essa dimensão em seus esquemas tipificadores sob a denominação de *risco desejado*. O risco desejado refere-se às "atividades ou eventos que têm incertezas quanto aos resultados ou as conseqüências, e em que as incertezas são componentes essenciais e propositais do comportamento".

O risco-desejado vem sendo estudado na Psicologia como traço de personalidade que reflete a busca individual de sensações e experiências novas, variadas e complexas, e a disposição de correr riscos físicos e sociais para a realização dessas experiências. Insere-se em longa linhagem de escalas e testes de personalidade que buscam medir o que Zuckerman (1979) chamou de busca de sensação (*sensation seeking*). (SPINK; ARAGAKI & ALVES, 2005)

Existe outra vertente de estudos que associa a busca de sensação com a criatividade e com a procura de sentido para a vida. O risco-desejado, nesta vertente, tem efeitos edificantes.

Csikszentmihalyi (1975) introduziu o conceito de *flow* para se referir a um estado de concentração no qual as pessoas estão conscientes de suas ações, mas não da consciência que têm delas. Esse conceito vem sendo amplamente utilizado na literatura sobre experiências em modalidades variadas de risco-aventura.

Nas experiências de *flow* a ação e a consciência se fundem; focalizam exclusivamente o momento presente. São ocasiões em que as pessoas não temem

o futuro e nem pensam no passado. A satisfação e o prazer derivam dessa fusão. (SPINK; ARAGAKI & ALVES, 2005)

De acordo com Spink (2001) Alguns autores buscam entender a onipresença das *formas culturais do risco-aventura*, subsumidas pelos esportes-radicaís, como forma de expansão dos processos de disciplinarização para além de suas formas institucionais. A aventura, nessa interpretação, passa a ser incorporada ao cotidiano como estratégia de edificação. Encontramos na mídia exemplos variados dessa função edificadora do risco-aventura, entre eles:

- a) O fortalecimento do caráter, como na reportagem de capa da *Veja São Paulo*, de março de 1998 (FRANÇA, 1998), intitulada *Uma Turma Movida a Adrenalina: Os Riscos, os Benefícios, as Emoções e os Desafios dos Esportes Radicais Praticados por Aventureiros Infantis*
- b) A aprendizagem de flexibilidade e decisão nos programas de treinamento e desenvolvimento gerencial, como o Quest, desenhados para dar à gerência corporativa um recurso de treinamento alternativo que combina a emoção da aventura *outdoor* com o treinamento corporativo tradicional.
- c) Ou ainda, a busca de novos espaços para o fortalecimento dos laços familiares, como apregoa a reportagem de capa da *Veja São Paulo*, de junho de 1999 (FRANÇA, 1999), intitulada *Laços de Adrenalina: Pais e Filhos Descobrem na Natureza, em Surpreendentes Aventuras de Fim de Semana, a Chave para uma Convivência mais Estreita.*

É importante frisar que os riscos presentes na prática de Atividade Física de aventura na Natureza (AFAN) são fictícios, são riscos controlados, uma vez que é altamente controlada por sofisticados aparatos de segurança, e realizados através de um planejamento prévio.

O risco imaginário leva o praticante a se expor a vertigem, que causa certo prazer. A perseguição por esse tipo de sensação, emoção e desafio leva a uma intensa vivência dessas práticas como um enfrentamento simbólico do perigo fictício.

Sensações intensas como queda livre, velocidade estão sendo cada vez mais procuradas como forma lúdica, visto que apesar do medo, o indivíduo sabe que estará seguro, caso confie no equipamento.

Após o enfrentamento de um risco, observa-se uma grande satisfação pessoal nos indivíduos, como se sentissem mais vivos, mais livres, surge um sentimento de orgulho de si mesmos e ultrapassam o que achavam ser seu limite pessoal, o que acaba sendo muito gratificante.

Sabemos que há uma velha conexão entre risco e aventura, valorizada pela ousadia passível de levar a descobertas. Há também uma associação entre risco e aposta, em sua essência de potencialidade de ganhos e perdas, que deixou marcas profundas no domínio da economia. Há, ainda, uma conexão entre risco e formação de caráter, expressa no valor educativo da aventura. (SPINK; ARAGAKI & ALVES, 2005)

Por mais que o risco seja controlado nas AFAN, a presença de certa incerteza coloca o praticante das atividades de aventura onde a segurança não depende apenas dele próprio, mas do equipamento utilizado, do local da prática, do conhecimento da atividade, do instrutor (cabe a necessidade de um instrutor) entre outros fatores.

Por outro lado, os esportes urbanos, denominados como “esportes radicais” possuem um risco muito mais real e pouco controlado, provocando real sensação de perigo a seus praticantes.

Os esportes urbanos possuem como suporte apenas os equipamentos de segurança, como capacete, joelheiras e cotoveleiras, que muitas vezes são ignorados por seus praticantes, acrescentando o risco real de acidentes, visto que a execução da prática depende do nível de treinabilidade de seu praticante, como o surf, por exemplo, uma pessoa leiga em relação ao surf sofrerá muito mais riscos do que uma pessoa que já pratica e possui certa habilidade, visto que nesse tipo de esporte é importante conhecer bem o ambiente, no caso o mar, saber como lidar quando o mar estiver agitado, saber o melhor jeito de cair na água de uma maneira que cause menos impacto e mantenha uma melhor segurança.

O skate vertical nos últimos anos, tem tido a tendência em crescer dificuldades cada vez mais vertiginosas a sua prática, as rampas estão ficando cada vez maiores e mais perigosas, e o risco conseqüentemente aumenta. Nessa mesma linha estão o inline e a bike.

O Le Parkour é um esporte relativamente novo, onde o praticante faz uso do ambiente em que ele está inserido para realizar movimentos complexos, é notável a falta de equipamentos de segurança entre seus praticantes, mesmo os iniciantes,

difícilmente é visto algum praticante de Le Parkour fazendo uso de apetrechos de segurança, o que torna essa prática dotada de riscos reais, na qual o acréscimo do nível de dificuldade dos movimentos proporciona também o aumento do risco para seus praticantes.

É observado que existe uma atração relacionada ao risco e a vertigem em todos os tipos de atividades de aventura, seja esse risco real ou imaginário, a sensação de prazer oriundas da prática parece ser um forte motivo de aderência a prática desses esportes.

3.6.2 Qualidade de Vida

De acordo com Tahara (2006) o Homem sente a necessidade premente de investir esforços no sentido de buscar opções viáveis que o leve a encontrar elementos capazes de estimular ações mais positivas em sua vida.

É observada a busca por atividades prazerosas de modo a tirar o foco do indivíduo de preocupações do dia a dia, do estresse do trabalho, da vida familiar entre outros.

Destaca-se um envolvimento cada vez mais crescente e significativo à aderência em atividades durante o tempo livre, devido às ofertas e à diversidade de possibilidades de experiências que promovam o indivíduo em sua totalidade. (TAHARA; CARNICELLI 2009)

Entre a gama de alternativas de lazer, as atividades físicas de aventura na natureza vêm sendo mais procuradas ultimamente, quando se percebe o aumento de interesse e a conscientização sobre a necessidade de buscar condições favoráveis a possibilidades de melhora dos níveis qualitativos de vida. (TAHARA, 2006)

Funollet (1989) (apud TAHARA; CARNICELLI FILHO & SCHWARTZ, 2006) salienta que as AFAN podem ser traduzidas por sensações capazes de promover bem-estar e prazer aos adeptos de aventura, onde o contato direto com a natureza torna-se importante elemento catalisador neste sentido.

Os indivíduos que procuram por tais atividades no ambiente natural têm como objetivo em comum a realização de atos diversos àquelas da vida corriqueira, além

da pretensão de escapar incessantemente pelo contato com a natureza (FEIXA, 1995)

Segundo Hassandraa, Goudas e Chornia (2003) inúmeros fatores sociais e psicológicos, que são de natureza pessoal e variam de um indivíduo para outro, são fatores de motivação intrínsecas determinantes à aderência de qualquer atividade física.

A sensação de satisfação pessoal, superação de limites internos e externos, a sensação de liberdade proporcionada por praticas de aventura podem afetar diretamente a auto-estima do praticante, a imagem que ele tem de si mesmo. Schwartz (2002) diz ainda que a relação do indivíduo com essas práticas pode fomentar possibilidades de alterações de atitudes e valores, capaz de interferir na perspectiva de mudanças de estilos almejadas no mundo contemporâneo.

É importante salientar também que as práticas de aventura tem sido cada vez mais usadas como forma de atividade física dentro de academias de ginástica, transformadas em atividades “fitness” usadas em ambientes indoors para que possa proporcionar aos praticantes além de uma atividade física eficiente, algo que foge do padrão de aulas de academia. Esse fator, entre outros, acaba atraindo o público feminino ainda mais para esse tipo de prática. Camacho (1999) expõe a cultura do consumismo como uma tendência da era contemporânea, onde existe uma excessiva preocupação com a estética e com o culto ao corpo.

Sendo desde proporcionar um contato mais íntimo com a natureza, artifício para fugir do estresse do cotidiano, como atividade de lazer ou até mesmo atividade física, as práticas de aventura mostram-se como um fator positivo à vida do indivíduo, podendo melhorar sua qualidade de vida.

3.6.3 Turismo de Aventura

O turismo é um fenômeno crescente em todo o mundo, é uma forte expressão do lazer e pode se apresentar em diversas formas.

Com o surgimento do Ecoturismo, houve um acréscimo da prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) relacionadas com essa forma de lazer.

O ecoturismo carrega traços da atual cultura, nos quais a exploração de novas experiências se articula com a necessidade de sair do ambiente urbano como medida antiestresse ou para prática de atividades física diferenciada das disponíveis no mercado. Esse tipo de atividade também tem como característica a contemplação de belas paisagens (PELLEGRINI, 1993).

Segundo Marinho (2003), no contexto do ecoturismo, despontam as atividades de aventura. Tais atividades estão entendidas, segundo a autora, como as diversas práticas esportivas manifestadas, privilegiadamente nos momentos de lazer, com características inovadoras e diferenciadas dos esportes tradicionais, pois as condições de prática, os objetivos, a própria motivação e os meios utilizados para sua realização são outros.

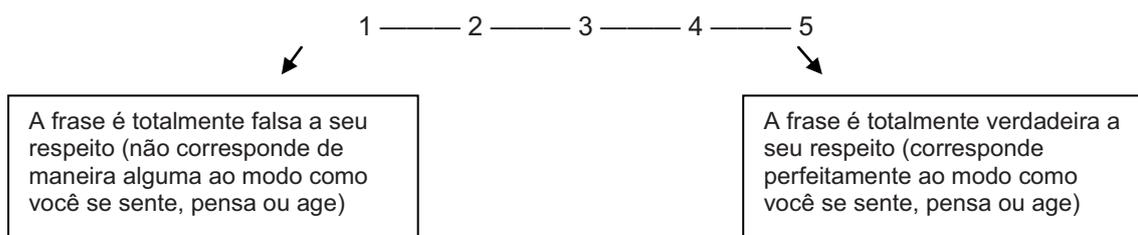
Com o crescimento desse tipo de turismo, temos também o crescimento da prática de Atividades de Aventura, principalmente as praticadas na natureza, as quais preenchem os requisitos do homem moderno, que possui uma ânsia por inovações das vivências em busca do prazer e de novas formas de lazer.

4. METODOLOGIA

4.1 Instrumento

A pesquisa exploratória foi desenvolvida por meio de questionário de natureza quantitativa. Foram feitas afirmações e ao lado de cada uma delas, havia uma numeração de 1 a 5 que condiz ao grau de intensidade que aquela afirmação representa na vida do sujeito em relação a prática de esportes de aventura. Foi pedido aos sujeitos para não deixarem nenhuma questão sem resposta.

A chave de respostas foi explicada desta maneira:



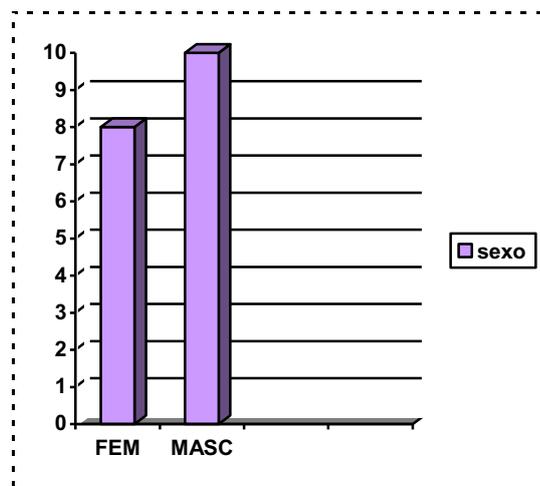
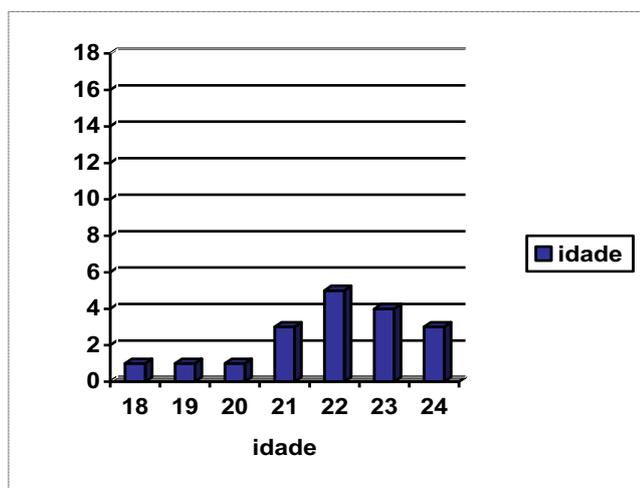
4.2 Sujeitos

A amostra constituiu de jovens de 18 a 25 anos, de ambos os sexos e que praticam esportes variados, tanto os esportes na natureza como os urbanos.

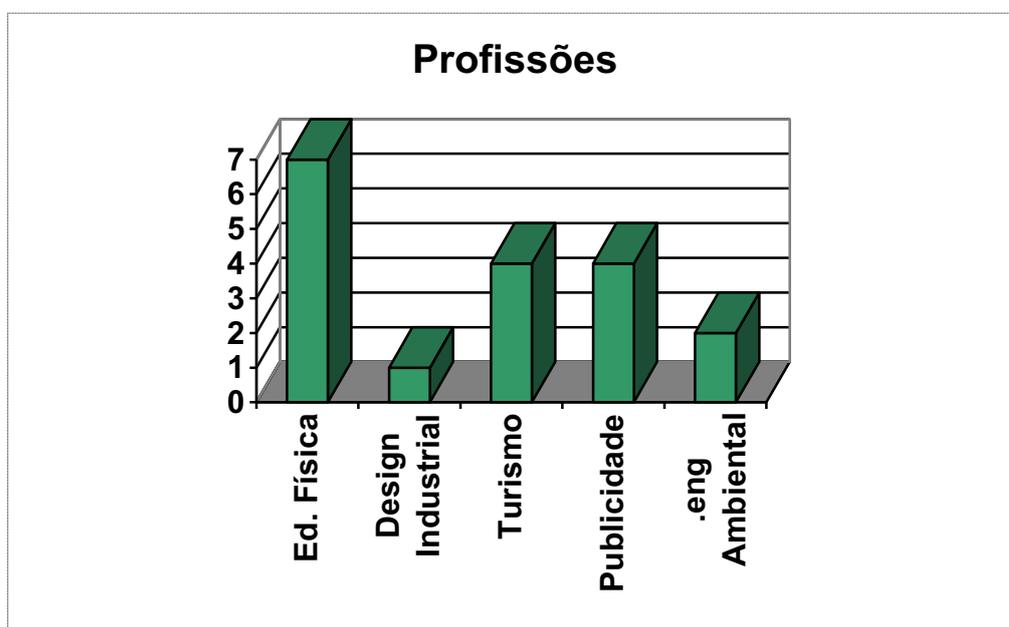
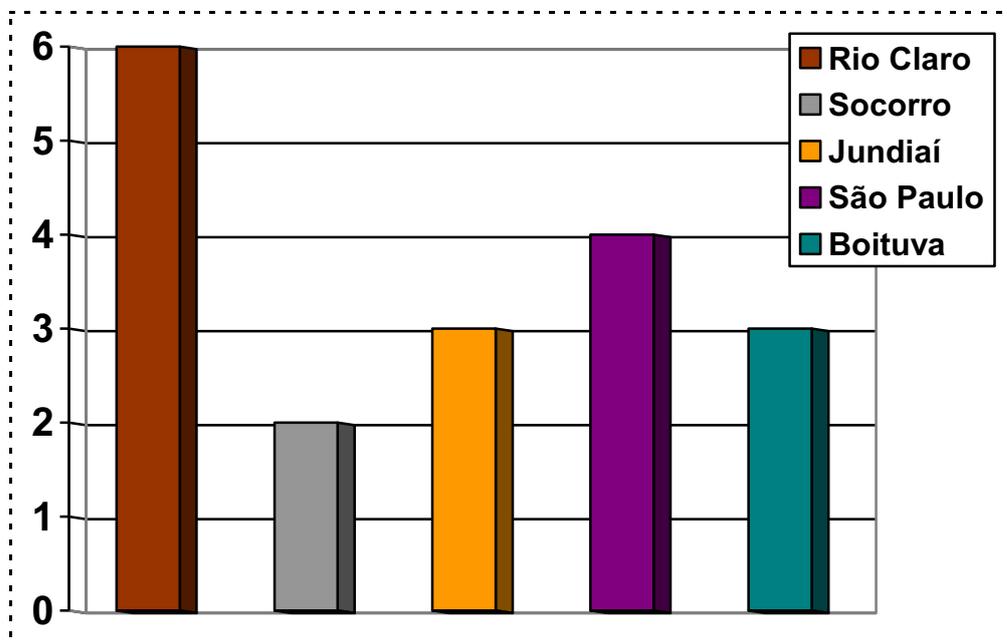
5. RESULTADOS

18 sujeitos responderam o questionário

Dados dos Entrevistados:

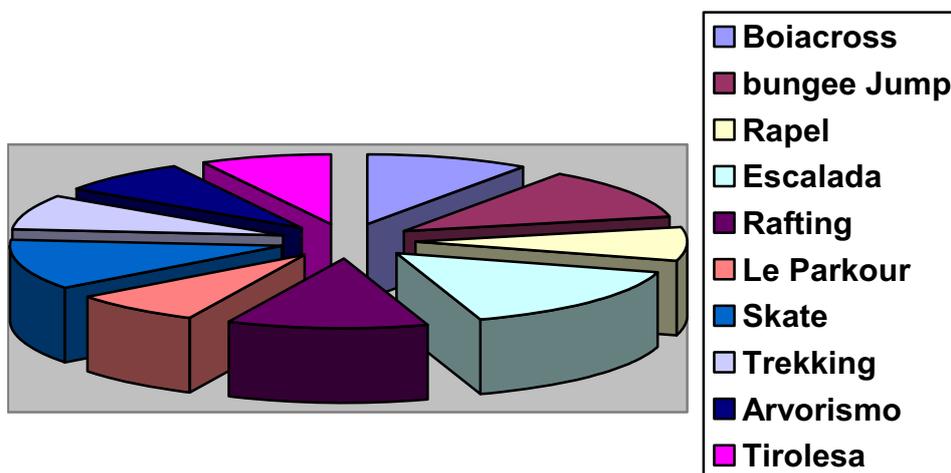


Cidade:

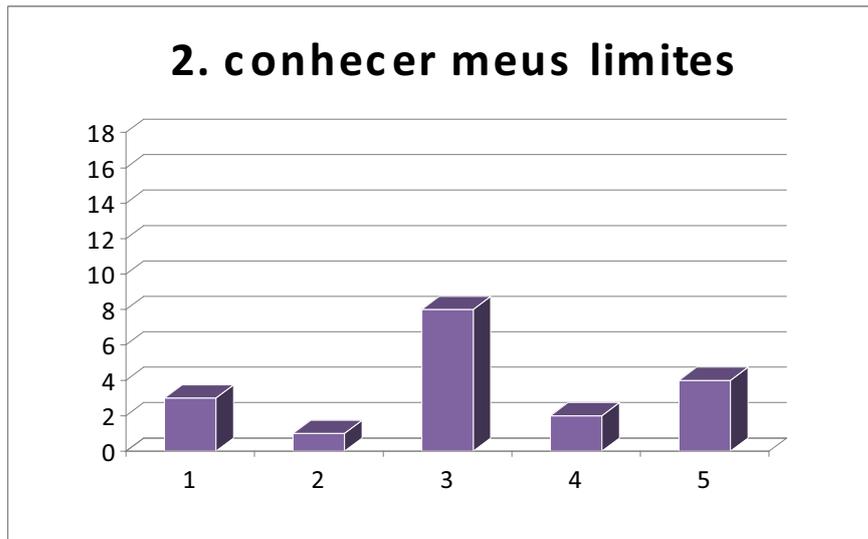


A maioria dos sujeitos ainda estão cursando a graduação, apenas 5 sujeitos já estão formados.

1. Os Esportes praticados pelos sujeitos:



2. Pratico essas atividades para conhecer meus limites



A maioria dos sujeitos, considera atrativo a possibilidade de testar os próprios limites por meio de práticas de aventura, porém essa motivação não é predominante.

3. Pratico esses esportes pelo prazer que proporcionam



A maioria dos sujeitos concordam que o prazer dos quais as atividades de aventuras proporcionam, é fator de grande motivação.

4. Pratico essas atividades por gostar de desafios



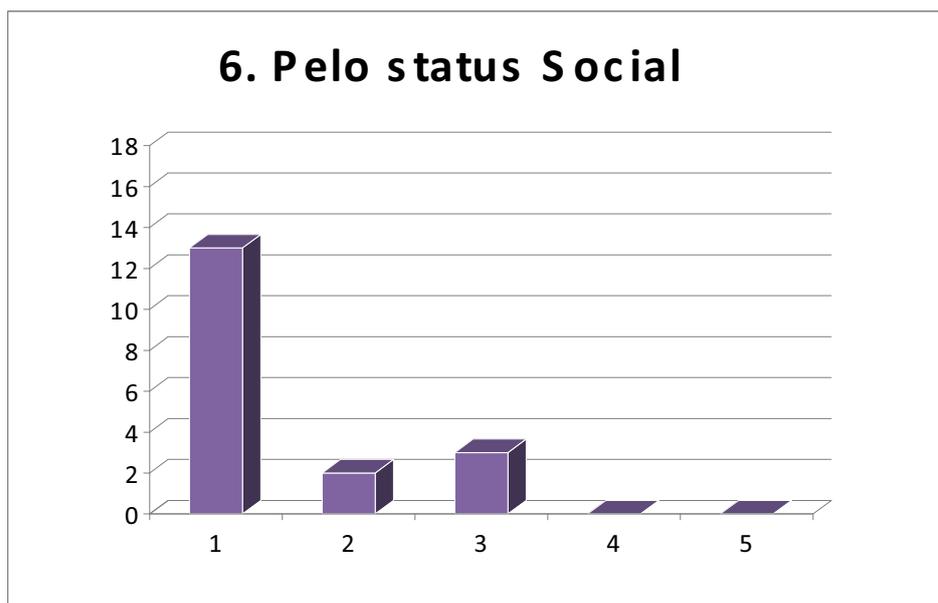
Grande parte dos sujeitos afirmam praticar esportes de risco por gostarem de desafios

5. Pratico essas atividades para fazer novas amizades



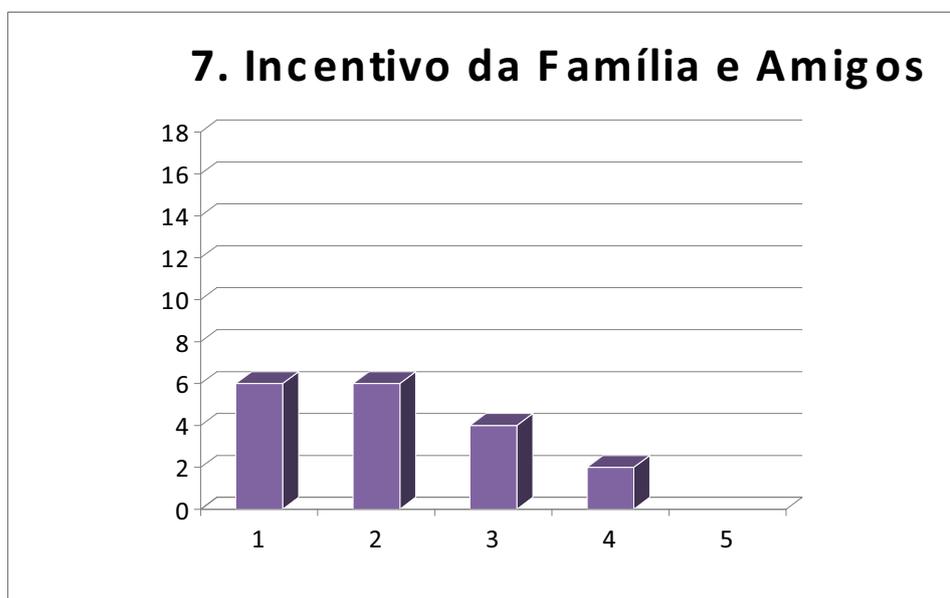
O gráfico demonstra que este fator não é de grande influência para a aderência dos esportes de aventura.

6. Pratico essas atividades pelo status social



O Status social aparece como sendo uma razão irrelevante em relação à busca de Esportes de Aventura.

7. Pratico essas atividades por receber incentivos de amigos e familiares



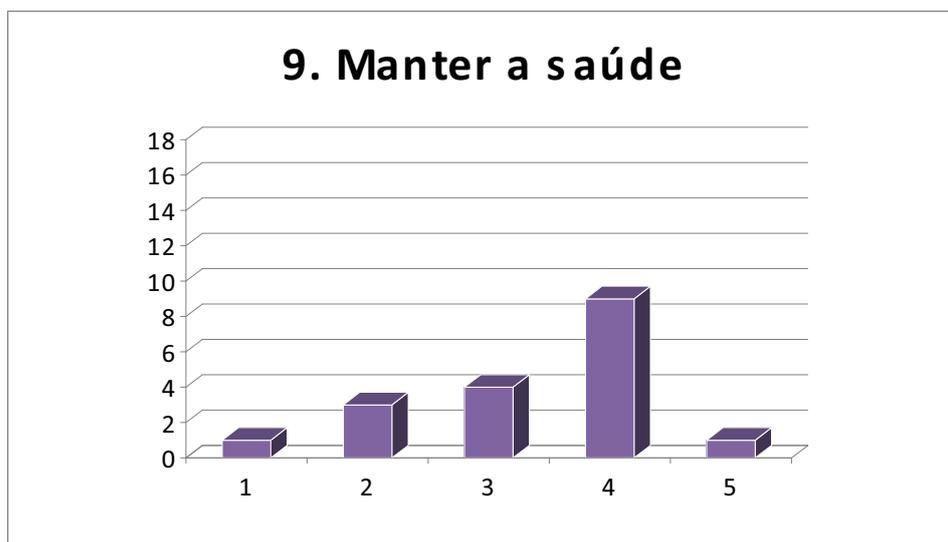
O gráfico demonstra que o incentivo de amigos e familiares não são fatores relevantes.

8. Pratico essas atividades para viajar, conhecer outros lugares



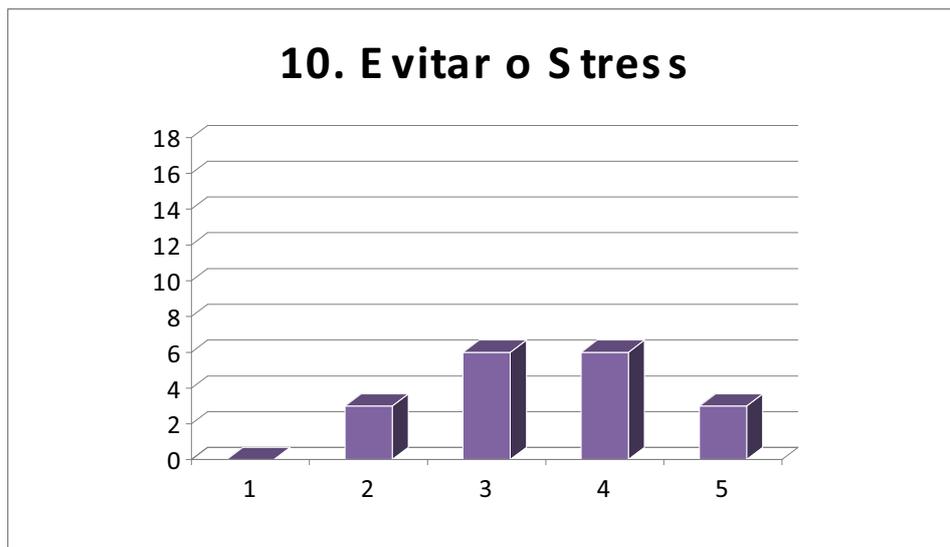
A maioria dos praticantes de esportes de aventura, consideram viajar e conhecer novos lugares como fator motivacional para a prática dessas atividades.

Pratico essas atividades para manter a saúde



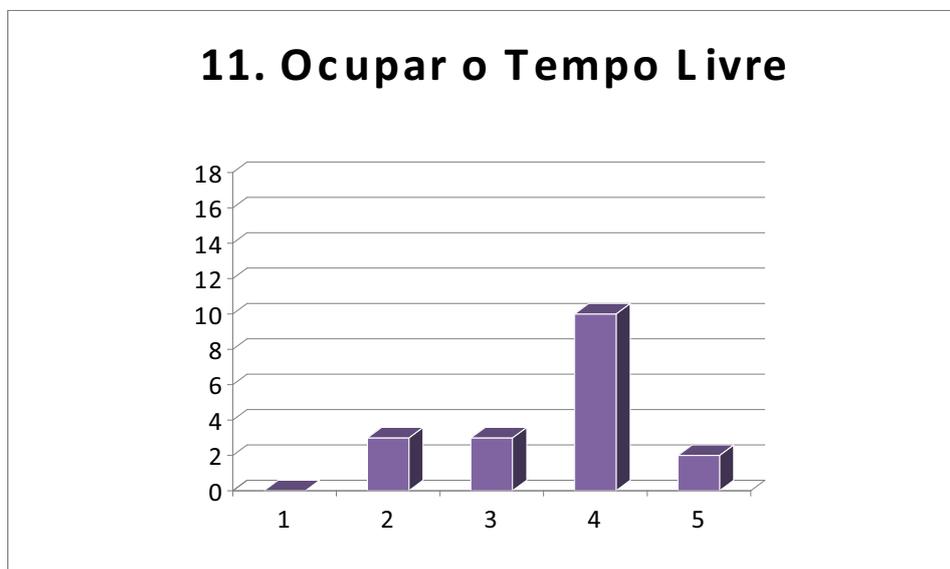
A maioria dos sujeitos afirmam que um dos fatores relevantes para a prática dessas atividades, é manter a saúde.

10. Pratico essas atividades para evitar o Stress



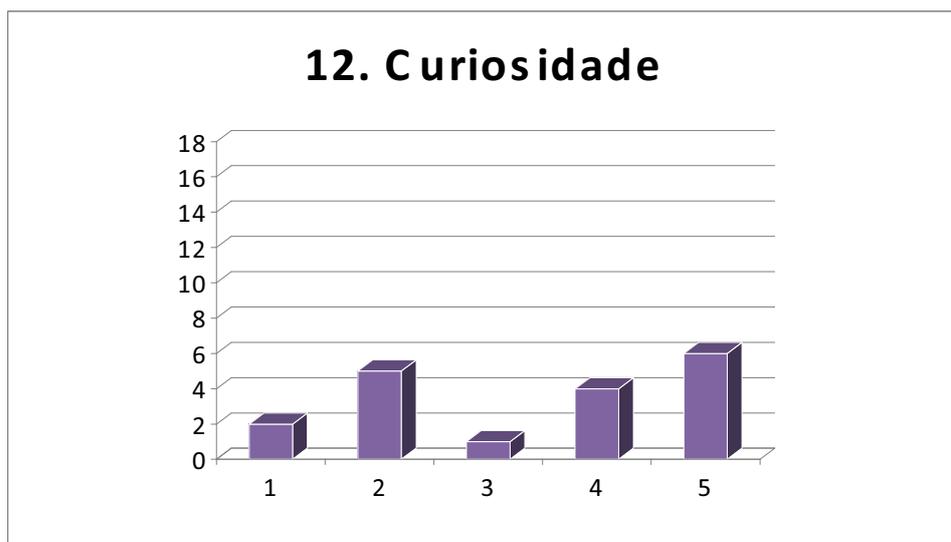
Observa-se que a prática de atividades de aventura, foram consideradas pelos sujeitos como eficiente forma de evitar o stress

11. Pratico essas atividades para ocupar o tempo livre (lazer)



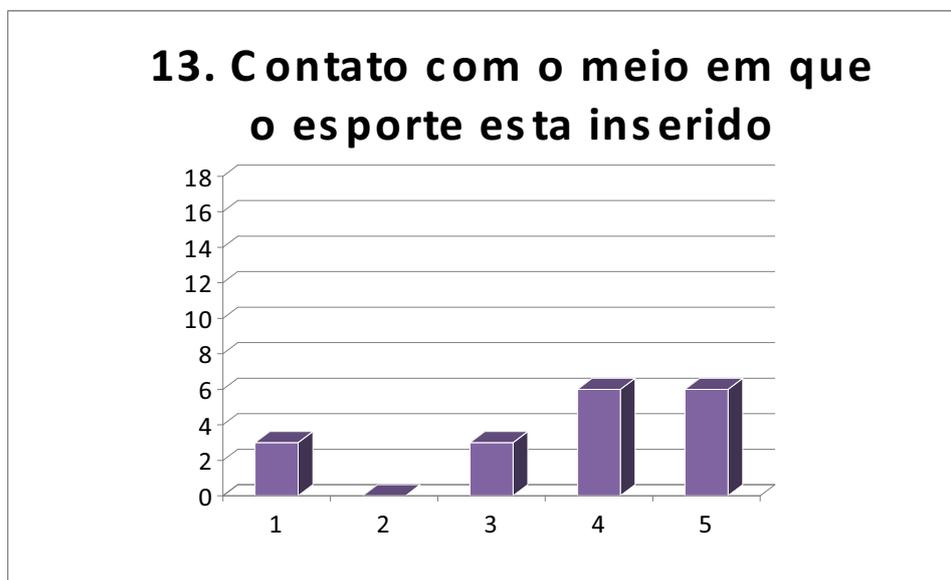
Os sujeitos consideraram a prática de esportes de risco, como uma boa forma de lazer, sendo uma motivação relevante para a prática.

12. Pratico essas atividades por sentir curiosidade

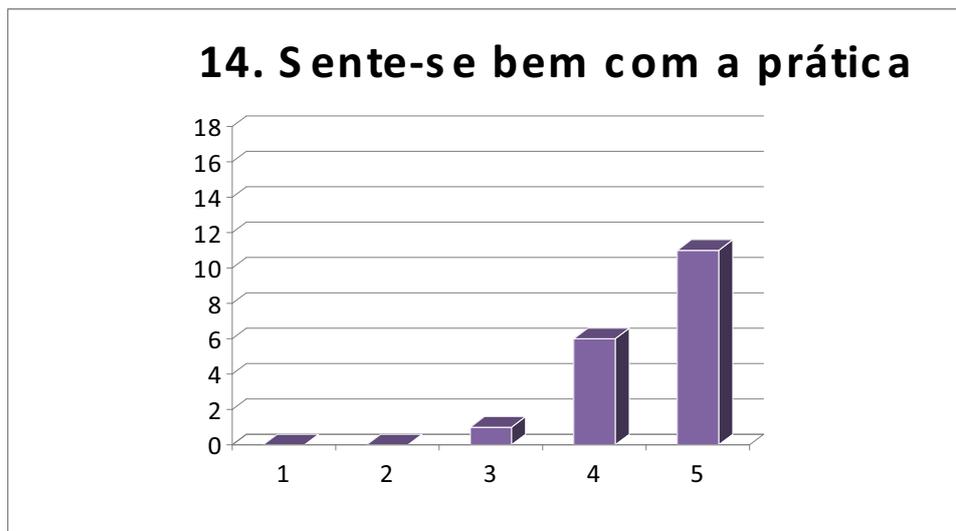


Como mostra o gráfico, a curiosidade mostra-se presente nos sujeitos e na decisão da escolha das práticas de aventura.

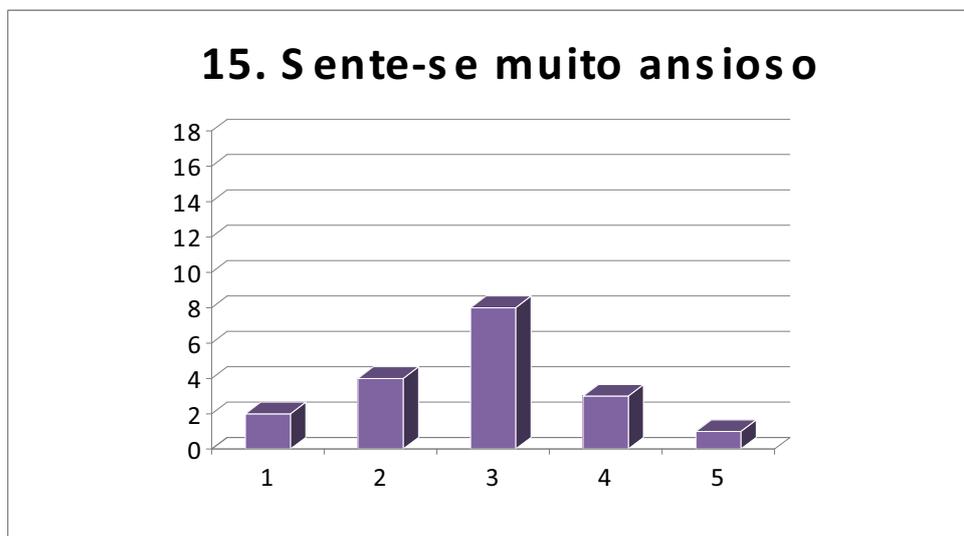
13. Pratico essas atividades por proporcionares contato com o meio em que está inserido.



Observa-se que o contato com a natureza ou outro meio em que o esporte esteja inserido, é um fator motivacional para a prática das atividades de aventura.

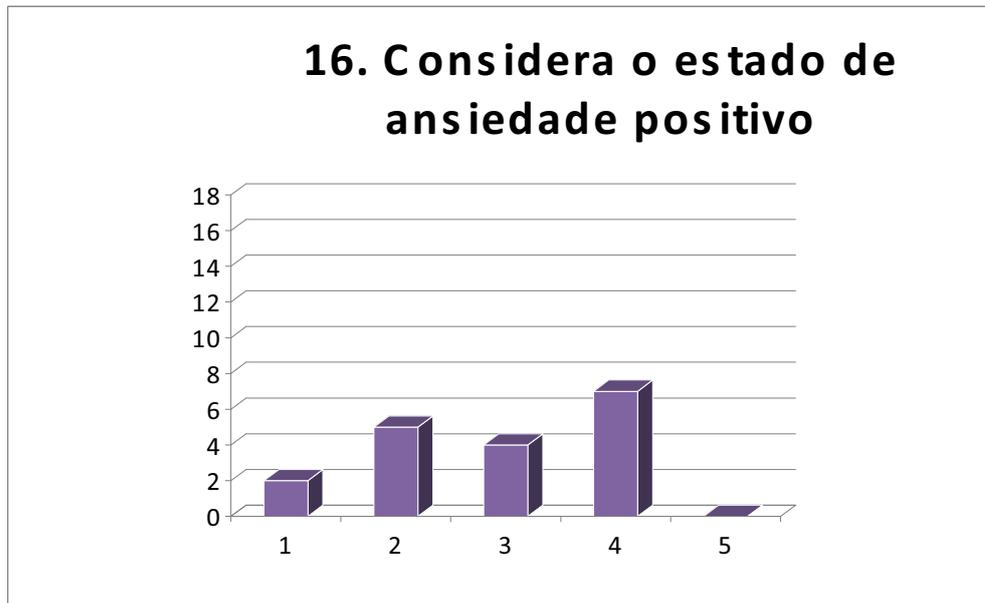
14. Pratico essas atividades porque sinto-me bem

Como demonstra o gráfico, os praticantes sentem-se bem com a prática, o que acaba sendo um grande fator motivacional

15. Durante a prática das atividades de risco, sinto-me muito ansioso/a

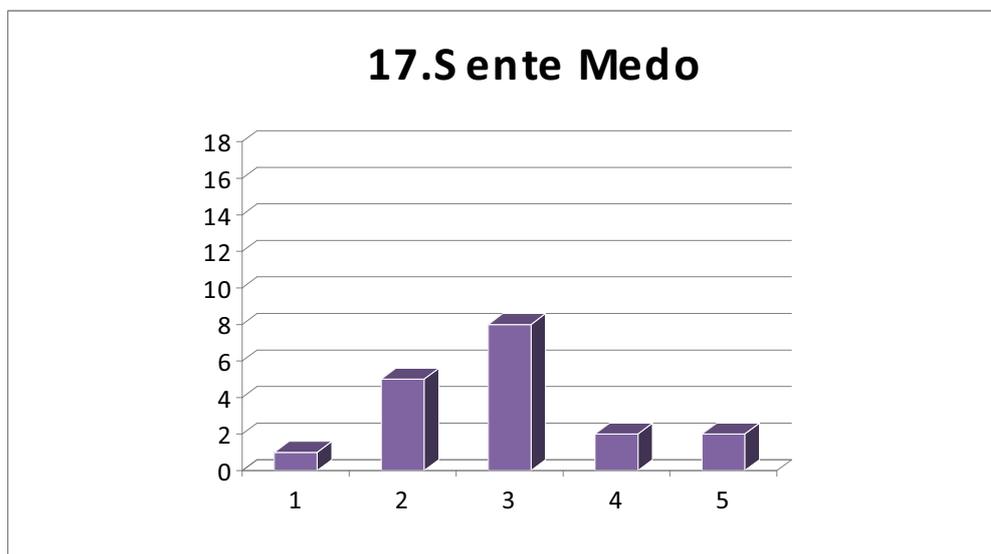
Os sujeitos afirmam sentir ansiedade, mas a níveis não tão extremos

16. Durante a prática dessas atividades, considero o estado de ansiedade positivo



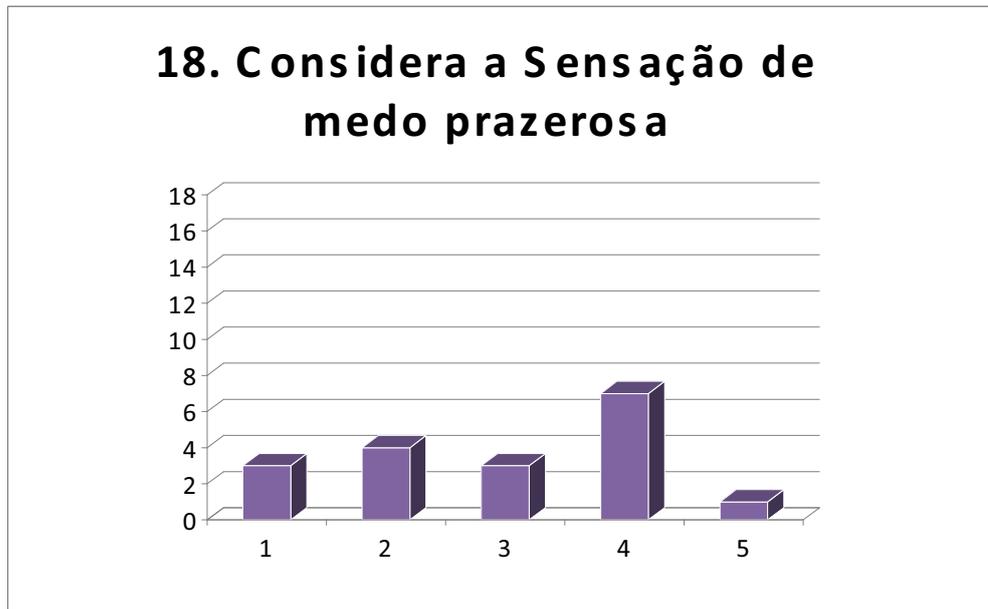
A maioria dos sujeitos consideram o estado de ansiedade como um fator positivo durante a prática das atividades de aventura.

17. Sinto-me com medo durante a prática das atividades de aventura



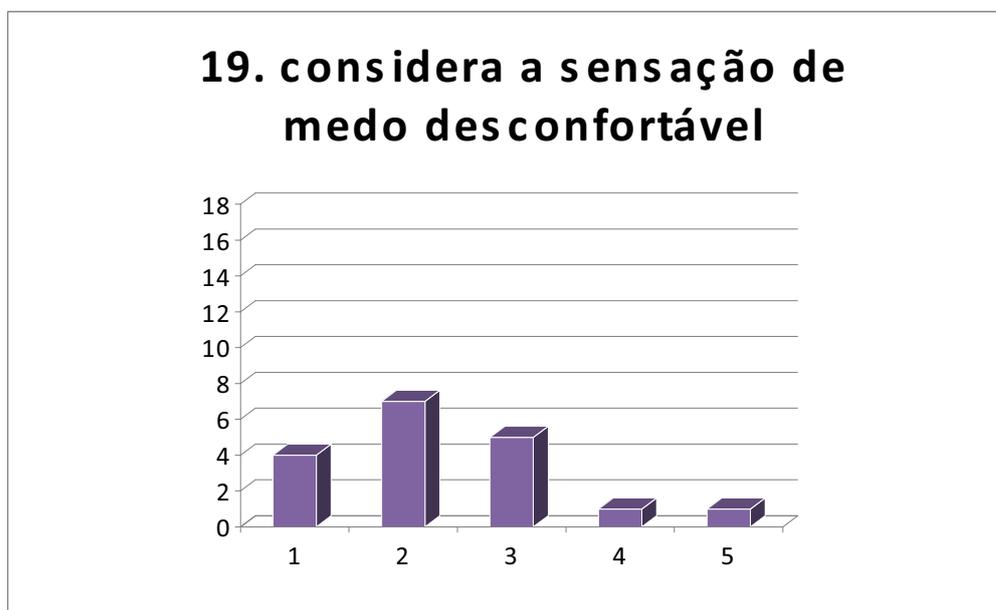
A maioria dos praticantes de esportes de aventura sentem medo na prática dessas atividades, mas em níveis que acabam não sendo limitantes.

18. considero a sensação de medo prazerosa durante as atividades de aventura



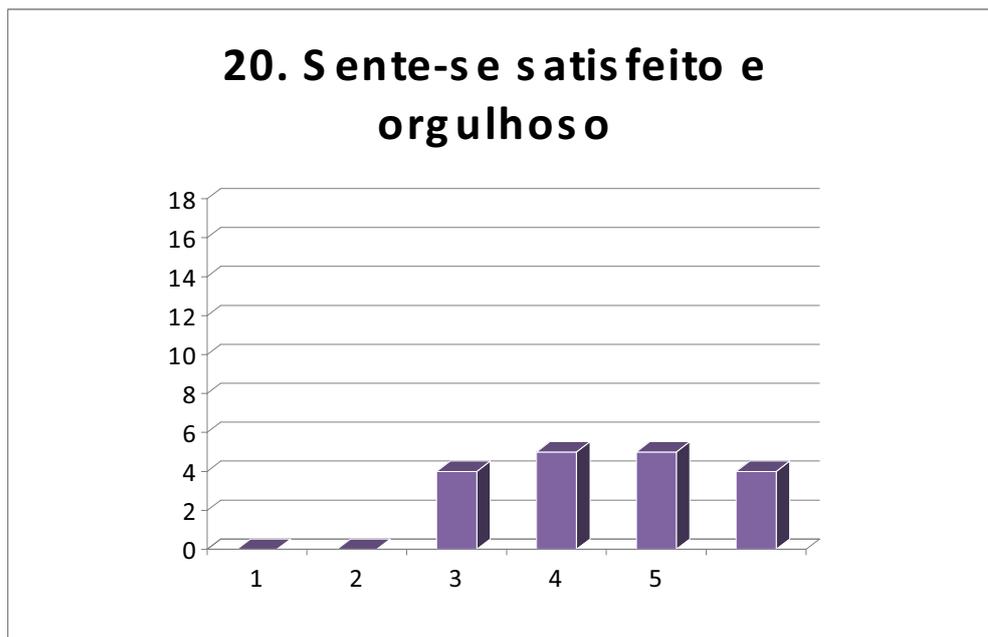
Como demonstra o gráfico, a maioria dos praticantes considera a sensação de medo prazerosa, acaba sendo um fator atrativo e não repulsivo.

19. Considero a sensação de medo desconfortável durante a prática de esportes de aventura



Este gráfico comprova que o medo é um grande fator motivacional nestas atividades, a maioria dos sujeitos não consideram sentir medo algo desagradável, o que demonstra que o risco gera grande atração ao ser humano

20. Quando pratico essas atividades sinto-me satisfeito e orgulhoso



Como demonstra o gráfico, a maioria dos sujeitos afirmam sentir-se satisfeitos e orgulhosos com a prática dessas atividades. Por terem desafiado os próprios limites, enfrentado os riscos e os superado, isso gera uma sensação de bem estar aos praticantes que os leva a querer repetir o feito, todos esses fatores presentes no questionário levam à essa última questão que mostra que estados emocionais estão relacionados a aderência da prática desses esportes.

6. DISCUSSÃO

Quase todos os sujeitos afirmam praticar mais do que um esporte de aventura, o que reforça a tendência que o ser humano possui em buscar opções novas não só de lazer, mas muitas vezes como forma de atividade física regular.

Os indivíduos consideraram o prazer pela prática essencial para escolha das atividades de risco, a maioria afirmou também gostar de desafios. A possibilidade de vencer esses desafios pessoais presentes nessas atividades, induz o indivíduo a sentir-se orgulhoso de si e satisfeito por ter feito essa escolha, o que os levaria a voltar a praticar determinado esporte e até experimentar outros.

Os praticantes de esportes de aventura afirmaram sentir medo, porém que o medo sentido não era limitante e chegava a ser motivacional e agradável, conclui-se que a atração pelo risco esta presente nessas atividades, mesmo que de forma oculta, e é considerada um atrativo. A atração por algo desconhecido, por uma emoção não normalmente vivida no dia a dia. Ainda afirmaram que a sensação de medo não os deixam muito desconfortáveis.

De acordo com Duarte (2001) o desconhecimento de como será uma experiência pode ser mais assustador do que o resultado momentâneo da prática, e com a familiarização da prática, esse medo tende a diminuir. O autor ainda salienta para algo que chama de “medo divertido”, que acontece em situações onde existe risco, mas que proporcionam excitação.

Zuckerman (1979) observa que as pessoas sentem este tipo de medo quando estão buscando por variedades, sensações novas e complexas, e para tal, estão dispostas a correr, até mesmo, riscos físicos.

O incentivo de amigos e família não mostrou ser muito relevante para que o indivíduo busque a prática, e que o intuito na escolha dessas atividades nada tem a ver com o desejo de conhecer novas pessoas e reafirmar um status social, a

motivação acontece por fatores extrínsecos e intrínsecos diferentes, ligados a ele e o que aquele esporte em questão pode proporcionar ao mesmo.

Os esportes de risco, tem sido cada vez mais utilizados como forma de manter a saúde e evitar o stress, principalmente os urbanos e os indoors, que não necessitam da saída da cidade grande para que a prática seja possível.

A ansiedade também se mostrou presente, os sujeitos afirmaram a presença da ansiedade, a maioria em intensidades moderadas, porém, diferente do medo, a ansiedade não foi apontada como uma sensação extremamente positiva.

Os que optam por esportes de risco urbanos, consideram importante o contato que o esporte proporciona com o ambiente em que o pratica, mesmo que seja lugares em que o individuo seja familiarizado.

O turismo está presente nessas atividades, os sujeitos acrescentaram grande valor à possibilidade de viajar e conhecer lugares novos, como forma de ocupar o tempo livre, e que o contato com a natureza ou a outro meio em que o esporte esteja inserido é também importante fator motivacional.

No que concerne aos aspectos que facilitam a aderência às AFAN, identificou-se que há uma preocupação com a questão relativa aos níveis qualitativos de vida e também um desejo pelas sensações de perigo (TAHARA & CARNICELLI FILHO 2008). Como mostra a tabela feita pelos autores:

Motivos de aderência à prática das AFAN

Respostas	Nº respostas	Total (%)
Desejo de fuga momentânea do cotidiano urbano, numa tentativa de adquirir melhoria na qualidade de vida.	07	35
Gosto por sensações de risco e perigo, desafio pessoal em vencer limites impostos pelo meio ambiente natural.	04	20
Possibilidade de experimentar novos desejos e emoções, diferentes daqueles propiciados pela prática física dentro das cidades.	03	15
Vontade de praticar uma atividade de que, na maioria das vezes, só os homens participam.	03	15
Curiosidade de vivenciar uma prática nova que está tão em moda nos dias atuais.	02	10
Expectativa de melhorar a questão estética.	01	5
TOTAL	20	100

Adaptado de TAHARA & CARNICELLI FILHO, 2008

Como pode ser visto na tabela, a possibilidade de vivenciar o novo e assim experimentar novas sensações, e o desejo de fugir do cotidiano são fatores motivacionais muito fortes.

Os sujeitos afirmaram por fim, que sentem-se bem com a prática dessas modalidades e que a satisfação que proporcionada é grande, e que sentem-se muito orgulhosos por terem enfrentado o risco.

7. CONCLUSÃO

Refletindo sobre os resultados da pesquisa, pode-se compreender que há inúmeros fatores que motivam o indivíduo a procurar as atividades de risco, porém alguns se destacam mais que outros.

Pelas respostas dos entrevistados, fica claro que a fuga do cotidiano é fator importante na decisão de praticar esportes de aventura, visto que as sensações e emoções vividas nessas atividades proporcionam prazer e novidade à seus praticantes. Testar os limites e vencer desafios também mostraram ser essenciais como motivação.

Característica interessante nos resultados foi a presença do sentimento de medo tratado como algo positivo. Os sujeitos afirmaram sentir medo, porém acham esse medo agradável, e muitos praticam esportes de risco em busca desse atrativo. Há uma clara evidência da atração pelo medo.

Todos esses fatores citados anteriormente se interligam, visto que ao enfrentar o sentimento de medo presente nessas atividades e praticando até o fim, a sensação de vencer desafios fica evidenciada, o que causa orgulho e bem estar ao praticante, motivando-o a voltar a praticar o esporte em questão e até buscar por novos esportes de risco. A maioria dos sujeitos disse praticar mais do que um esporte de aventura, o que nos leva a pensar que a curiosidade presente no ser humano em sentir novas sensações e emoções de formas diferentes se aflora a todo momento.

Hoyos (2002) diz que ao se observar relatos da presença de desafios, superação de limites, liberdade e conquista e o contato com a natureza, seriam estas as principais características motivacionais para a aderência e permanência de

indivíduos em práticas de aventura. Estas características ficam claramente evidenciadas nas respostas obtidas nesta pesquisa.

Os resultados apresentados neste estudo evidenciam o crescente interesse da população por vivências novas, de vertigens, que as façam sentir-se diferentes. Os esportes de aventura tendem a crescer e despertar o interesse de mais e mais pessoas, no âmbito do lazer, turismo, conquista pessoal e muitas vezes como modo de vida.

Este é um campo que merece mais atenção dos profissionais e estudiosos do turismo, lazer e saúde. Apesar de ser um tema interessante e importante, os estudos sobre o assunto não são muito abrangentes e nem existem em quantidade suficiente, visto que esse tipo de prática cresce cada vez mais, é interessante que haja mais áreas estudadas a respeito, tendo em vista a importância que essas práticas proporcionam a população que a pratica.

REFERÊNCIAS:

BETRÁN, A. O.; BETRÁN, J.O. Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza: marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. **Apunts: Educación Física y Deportes**. Barcelona, v.41, p.108-123, 1995.

BETRÁN, J. O. Rumo a um Novo Conceito de Ócio Ativo e Turismo na Espanha: As Atividades Físicas de Aventura na Natureza. In: MARINHO, A., BRUHNS, H.T.(orgs) – **Turismo, Lazer e Natureza**. 1:1-28, São Paulo: Manole, 2003.

BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: reflexões sobre turismo de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas: 21 (1), pg. 727-731, set. 1999.

COSTA, V. L. M. e TUBINO, M.J.G. **A aventura e o risco na prática de esportes vinculados à natureza**. Motus Corporis. Rio de Janeiro, vol 6, nº 2, p. 96-112, 1999

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. **San Francisco: Jossey-Bass**.

DUARTE, L.H. **O medo da Ginástica Artística**. 2001. 68 f. Trabalho de Conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Instituto de biociências, Universidade Estadual Paulista.

FEIXA, C. La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura em la naturaleza. **Apunts: Educación Física y Deportes, Barcelona, 1995 (41), p. 36-43**

FERNANDES, R. C. Esportes Radicais: Referências Para Um Estudo Acadêmico. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Campinas, v. 1, n. 1, p. 108-118, jul/dez. 1998.

FREUD, S. **The ego and the Id**. London: Hogarth, 1927

HASSANDRAA, M., GOUDAS, M., CHRONIA, S. Examining factors associated with motivation in physical education: a qualitative approach. **Psychology of Sport and Exercise, v4, ed3, p.211-23, 2003**

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, Rio Claro, v.12 n.2 p.143-148, mai./ago. 2006

LE BRETON, D. – Passion du Risque. **Paris: Métailié, 1996**

MARINHO, A. – Da aceleração ao pânico de não fazer nada; corpos aventureiros como possibilidades de resistência. In: MARINHO, A., BRUHNS, H.T. (orgs) – **Turismo, Lazer e Natureza. São Paulo: Manole, 2003. 1:1-28.**

PELLEGRINI FILHO, A. Ecologia, cultura e Turismo. **Campinas: Papyrus, 1993**

PEREIRA, Dimitri Wuo; ARMBRUST, Igor; RICARDO, Denis Prado. **Esportes Radicais de Aventura e Ação, conceitos, classificações e características**. Corpoconsciência. Santo André – SP, FEFISA, v. 12, n. 1, 2008, p. 37 - 55

QUINN, B. – The Essence of Adventure. In: MILES, J.C., PRIEST, S. – **Adventure Education**, State College: Venture Publishing, 1990

SÁ, M.; BRANDÃO, L.; Esportes Radicais: Indícios de uma nova sociedade internacional em um mundo globalizado?. **Esporte e Sociedade. Esportes radicais**. ano 4, n.11, Mar.2009/Jun.200

SCHIMDT, R. A. **Aprendizagem e Performance Motora**. São Paulo: Movimento, 1993. 300p

SCHWARTZ, G. M. A aventura no âmbito do lazer: as afan em foco. In: **Aventuras na natureza: consolidando significados**. Jundiaí: Fontoura, 2006.

SPINK, A. J; - Trópicos do discurso sobre risco: risco-aventura como a metáfora na modernidade tardia **Cad. Saúde Pública vol.17 no.6 Rio de Janeiro Nov./Dec. 2001**

SPINK, M.J.P.; ARAGAKI, S.S.; ALVES, M.P.; Da Exacerbação dos Sentidos no Encontro com a Natureza: Contrastando Esportes Radicais e Turismo de Aventura. **Psicologia: Reflexão e Crítica V.18 N.1 P26-28, 2005**

TAHARA, A. K. ; CARNICELLI FILHO S.; SCHWARTZ G. M. **Meio ambiente e atividades de aventura: significados de participação**. Rio Claro: Motriz, v.12 n.1 p.59-64, jan./abr. 2006

TAHARA, A. K. ; CARNICELLI FILHO S. - Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática - **MOVIMENTO, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009**.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. São Paulo: Artmed, 2001.

WEINBERG, R.E., & HUNT, V.V. The interrelationship between anxiety, motor performance, and electromyography. **Journal of Motor Behavior**, 8, 219-224,1976

ZUCKERMAN, M. Sensation **seeking: beyond the optimal level of arousal**. Hillsdale: Laurence Erlbaum, 1979.

Site:

CAMACHO, A. S. Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, año 4, n.14, jun., 1999. Disponible em: <<http://ww.efdeportes.com>>. Acesso em: 25 maio 2006.

HOYOS, M. Q. **Actividades físico-desportivas de aventura (AFA)**. 2002. Aproximación inicial a la reflexión sobre los deportes de riesgo. Disponible em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 4 de jun. 2010

LACRUZ, I. C.; PERICH, M. J. Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, año 5, n.23, jul., 2000. Disponible em: <<http://ww.efdeportes.com>>. Acesso em: 11 maio 2010

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura na natureza: investindo na qualidade de vida. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, año 8, n.58, mar., 2003. Disponible em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 4 de jun. 2010

ZIMMERMANN, A. C. - **Atividades de aventura e qualidade de vida. Um estudo sobre a aventura, o esporte e o ambiente na Ilha de Santa Catatina**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 93 - Febrero de 2006. disponível em: <http://www.efdesportes.com> Acesso em: 2 de ago 2010

