
EDUCAÇÃO FÍSICA

FERNANDA CAROLINA PEREIRA

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURA**



**Rio Claro
2013**

FERNANDA CAROLINA PEREIRA

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE
AVENTURA

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Claudio Gomes Barbosa

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

Rio Claro
2013

796.01 Pereira, Fernanda Carolina
P436m Motivação para a prática de Atividades Físicas de
Aventura / Fernanda Carolina Pereira. - Rio Claro, 2013
48 f. : il., figs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Claudio Gomes Barbosa

1. Esporte - Aspectos psicológicos. 2. Estados emocionais.
3. Lazer. I. Título.

Dedicatória

*Aos meus pais e amigos, por sempre
me apoiarem e me ajudarem a completar mais
esta etapa da minha vida.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer aos meus pais, que sempre me apoiaram e me incentivaram a seguir o caminho da universidade. À minha mãe, por ser sempre compreensiva, decisiva nas horas em que necessitei de auxílio e de conselhos. Ao meu pai, que nunca duvidou de meu potencial e que sempre me incentivou na prática de esportes.

Agradeço aos meus amigos, antigos e novos, que sempre foram muito importantes, em todos os momentos desta caminhada. Agradeço a Aninha (Ana Laura Z. Zorzo), por ser uma grande amiga, compreensiva, carinhosa e leal. Gostaria de agradecer pela companhia constante, que foi muito importante durante esse novo caminho que hoje se encerra. Em meio a tantas pessoas diferentes e que eu não conhecia na Licenciatura, foi em você que eu encontrei confiança e amizade. Obrigada por tudo! Amo você!

Agradeço a três pessoas que durante esses dois últimos anos de Licenciatura fizeram a diferença na minha vida. Primeiramente quero agradecer à Ana Carolina Basso Gáspari. Obrigada pela companhia, dentro e fora da sala de aula, obrigada por sempre me ouvir e agradeço pela companhia divertidíssima nas aulas de segunda-feira à noite, sem você lá não teria sido a mesma coisa. Agradeço à Caroline Sanches, pela amizade maravilhosa que temos. Agradeço também pelos inúmeros conselhos que você me deu. Também agradeço à Jéssica Priscila Tessaro, que com suas diversas angústias pessoais, me fez enxergar que a vida é pra ser vivida agora, e que cada um tem a capacidade de se superar e se surpreender com os resultados. Vemo-nos com menor frequência, porém meu carinho por ela é sem tamanho. Amo vocês três, Ana, Carol e Jé, vocês são únicas!

Agradeço em especial à Isabella Camilli Bacci Freire, que nestes últimos meses foi a pessoa que me fez seguir em frente, que me deu forças pra encarar a vida, e mostrou que os meus problemas e angústias não são únicos, me fez enxergar que existem pessoas que passam pelas mesmas situações que eu, e que sofrem as mesmas dores e angústias, e me fez ver que viver isso tudo não é uma exclusividade. Isa, obrigada por tudo, obrigada pela confiança que você deposita em mim todos os dias, obrigada por me acolher em sua república com tanto carinho, obrigada por ser sempre compreensiva, atenciosa e gentil. Isa, ter a sua amizade é uma das coisas mais importantes da minha vida. Amo você!

Agradeço aos meus amigos de estágio, Juliana Cardoso Daniel e Jonathan Faganello. Obrigada por estarem sempre presentes nos “duros” semestres de estágio. Vocês foram únicos, cada um à sua maneira de ser. Valorizo cada instante que passamos juntos. E com certeza saímos do Lef de alma lavada. Neste caso cabe perfeitamente a citação: “Mar calmo nunca fez bom marinheiro.”

Agradeço aos meus amigos da licenciatura, à Déborah, Marina, Amanda, Fer Magre, Thais, Bruna, Dandara, Débora, Iara, Vanessa, Cacá, Tamires, Angélica, aos amigos Eduardo, Ricardo, Levi, Luis Henrique, Caio Camilo, Caio Almeida. Agradeço aos amigos de fora da Unesp, Caio, Camila, Larissa e Nathália.

Agradeço aos professores que fizeram parte da minha vida na Licenciatura. Nunca imaginei que faria Licenciatura, fiz, e confesso que amei! Faria tudo novamente se pudesse.

Agradeço ao meu coorientador, Claudio Gomes Barbosa, que me auxiliou e foi muito atencioso na execução deste trabalho. Obrigada, de coração, pela atenção e ajuda.

Agora é que vem o “problema”. Passei dois dias sem abrir este arquivo, para poder pensar exatamente o que dizer sobre essa pessoa. Confesso que ainda não sei o que dizer. Eu sei que ele não liga muito para esse tipo de coisa, e vai ficar dizendo que é sentimentalismo demais, mas eu preciso agradecê-lo. Queria poder falar muita coisa sobre meu orientador, mas meus agradecimentos ficariam longos demais, e muitas das coisas todos já estão cansados de saber, eu imagino. Não vou me ater em ficar dizendo que ele foi amigo, me aconselhou, me acolheu, foi carinhoso, etc.. Ele é assim com todos e não seria diferente comigo (e de fato não foi). Sendo bem sucinta, dizer que eu amo o Afonso não expressa nem a metade do que eu sinto por ele. Ele sabe o quanto é importante na vida das pessoas, e o quanto é importante na minha vida. Agradeço todos os dias por tê-lo como amigo. Obrigada!

“As vitórias superam as derrotas, à distância.”

Afonso Antonio Machado

RESUMO

A psicologia do esporte se constitui como uma vasta área, tanto de atuação profissional como de produção de conhecimento. Sua importância se dá no sentido de preparar o praticante de atividade física psicologicamente para que, diante de momentos decisivos, apresente um rendimento ótimo e preparo para lidar com as situações que a modalidade exprime. Em todo nível de atividade física ou esporte deve haver um motivo que leve o indivíduo a optar por determinada prática esportiva. A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Ela denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. As Atividades Físicas de Aventura vêm ganhando adeptos, despertando o interesse e a curiosidade de muitas pessoas. Diversos são os motivos que acarretam na prática das Atividades Físicas de Aventura. Diante disso, torna-se relevante identificar as razões pelas quais mais e mais pessoas procuram as Atividades Físicas de Aventura como prática de atividade física. Embasado em um estudo qualitativo, buscou-se, por meio de uma extensa revisão de literatura, elencar os principais motivos que fomentam a prática das Atividades Físicas de Aventura. Espera-se que o presente estudo possa contribuir para o melhor entendimento da razão pela qual as pessoas optam por praticar Atividades Físicas de Aventura. Diversos estudos sugerem que a escolha por tais atividades pode ser traduzida pelo desejo de aproximação maior e mais intensa com o meio natural. As pessoas procuram o contato mais substancial e constante com o ambiente natural, não somente no intuito de beneficiar a saúde, mas, inclusive, para promover atitudes que beneficiem a preservação do ambiente, sendo este um fator essencial no equilíbrio existencial das espécies. Conclui-se que o contato com a natureza e a superação de limites apresentam-se como motivos cruciais para a escolha da prática de atividades físicas de aventura.

Palavras-chave: Motivação, Atividades de Aventura, Psicologia do Esporte, Estados Emocionais, Lazer.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 Motivação	9
2.1.1. Motivos	11
2.1.2 Classificação da Motivação	13
2.1.3 Motivação no Contexto Esportivo	20
2.2 Aderência, permanência e abandono	22
2.1 Atividades físicas de aventura	25
2.1.1 Turismo, lazer e aventura	25
2.1.2 Atividades Físicas de Aventura	29
3. OBJETIVOS	32
4. MATERIAIS E MÉTODO	33
5. RESULTADOS	34
6. DISCUSSÃO	39
7. CONCLUSÃO	41
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

1. INTRODUÇÃO

O estudo da motivação é caracterizado pela busca de explicações para um dos mais intrincados mistérios da existência humana – nossas próprias ações. A motivação está presente em tudo o que realizamos, exercendo influências tanto psicológicas como fisiológicas, que desperta, inicialmente pelo impulso, a necessidade de se precisar estar motivado para a realização de determinada atividade.

Para Berelson e Steiner (1971), a motivação se refere aos esforços designados por termos como “desejo”, “empenho”, “impulso”, “necessidade”. Assim, um motivo é um estado interior que ativa ou move as pessoas na direção de seus objetivos e desencadeia em um comportamento que encerra propósitos de atingir meios e fins.

Sendo um dos temas de grande importância no contexto esportivo estudados pela psicologia do esporte, a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Ela denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se um dos elementos centrais para a execução de uma tarefa bem sucedida, podendo-se supor que sem motivação não há comportamento humano ou animal.

Em todo nível de atividade física ou esporte deve haver um motivo que leve o indivíduo a optar por determinada prática esportiva. Estudar motivação proporciona um melhor entendimento dos processos psicológicos dentro do esporte e da atividade física, além de proporcionar a obtenção de informações necessárias para a validação de teorias psicológicas. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica em investigar os motivos que influenciam em um determinado comportamento, a fim de compreender as razões que levam o indivíduo a escolher determinada prática esportiva.

Assim como diversas outras modalidades de atividades físicas, as Atividades Físicas de Aventura também apresentam a motivação como fator que influencia a sua realização, sendo um dos elementos importantes tanto para a sua aderência como para a manutenção da prática.

As Atividades Físicas de Aventura vêm ganhando adeptos, despertando o interesse e a curiosidade de muitas pessoas. O praticante de Atividades Físicas de Aventura procura novas emoções e sensações, que sejam diferentes das vividas em seu cotidiano, tais como a conquista, desafio e transposição de limites.

Diversos são os motivos que acarretam na prática das Atividades Físicas de Aventura. Diante disso, devido à importância de se estudar a motivação no contexto esportivo, torna-se relevante identificar as razões pelas quais as pessoas procuram as Atividades Físicas de Aventura como prática de atividade física. Portanto, o presente trabalho buscou evidenciar os motivos mais importantes e determinantes da prática de Atividades Físicas de Aventura.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Motivação

Motivação, de acordo com Davidoff (2001), refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade, que ativa ou desperta um comportamento usualmente dirigido ao cumprimento de algum objetivo ou tarefa. Para Magill (2001), motivo é definido como uma força interior, sinônimo de impulso, de intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou a agir de uma determinada forma. Assim, qualquer discussão sobre motivação implica em investigar os motivos que influenciam um determinado comportamento, levando em consideração que todo comportamento é motivado, é impulsionado por motivos.

Cratty (1984) evidencia que a motivação compreende os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Para o autor a motivação pode se subdividir em dois pontos principais: as razões pelas quais se escolhe fazer algo, em que estão subentendidos os valores e necessidades de cada um e a intensidade, a qual complementa as razões citadas anteriormente.

Ferreira (2005), cita Pinha *et al.* (2003), diz que a motivação refere-se aos fatores da personalidade, variáveis sociais, que atuam quando alguém realiza algo pelo qual poderá ser avaliado ou, se encontra em competição com demais indivíduos ou, tenta obter algum nível de excelência.

Figueirêdo (2010) aborda a motivação como o conjunto de fatores que determinam formas de comportamento conduzidas a um determinado objetivo, e constitui o elemento determinando da ação do indivíduo.

Sage (1977), Thill *et al.* (1989) e Weinberg & Gould (2001) definem motivação como simplesmente a direção e intensidade dos esforços humanos.

O estudo da motivação tem sido recorrente na história da Psicologia, porém embora o termo “motivação” seja frequentemente utilizado na linguagem comum, sua definição científica não revela um consenso entre os autores, variando de acordo com a abordagem teórica que se propõe a estudá-la. Conforme evidencia Witter (1984), os conceitos de motivação referentes às diferentes abordagens teóricas geralmente enfatizam um ou vários dos seguintes aspectos: determinantes ambientais, forças internas do indivíduo e incentivos.

Por exemplo, a Teoria Behaviorista enfatiza os fatores ambientais na determinação do comportamento do ser humano, salientando os estímulos antecedentes, mas principalmente os estímulos conseqüentes (reforçadores ou

punitivos). Já a Teoria Psicanalítica favorece uma visão mais centrada nas forças inconscientes acerca das ações humanas, cujo objetivo seria a satisfação de pulsões sexuais e/ou agressivas.

A Teoria Motivacional da Hierarquia das Necessidades, proposta por Maslow (1970), parte de um referencial humanista, enfatizando forças internas do ser humano como desencadeadoras e direcionadoras de suas ações. Sua teoria, a fim de explicar a motivação, sugere que as necessidades humanas estão organizadas de acordo com uma hierarquia de importância, como pode ser observado na Figura 1.

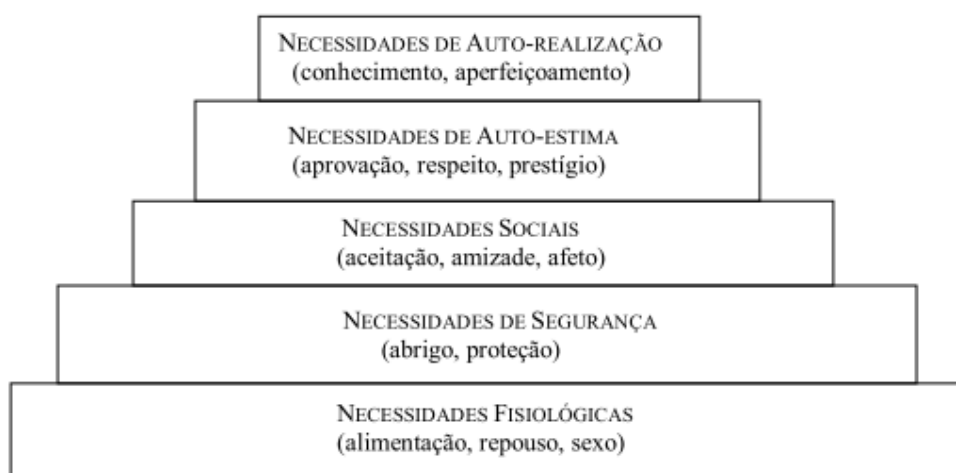


Figura 1. Esquema da Hierarquia de Necessidades proposta por Maslow (1970).

Na base da pirâmide estão as necessidades mais “primitivas” ou “inferiores” (necessidades fisiológicas), ligadas à sobrevivência do organismo, e no topo, as necessidades mais refinadas ou “superiores” (necessidades de auto-realização). De acordo com o autor, somente quando um nível de necessidade inferior está satisfeito ou relativamente atendido, o nível mais elevado pode emergir como principal determinante do comportamento. Sendo assim, as necessidades inferiores predominam sobre as necessidades superiores.

A Teoria da Autodeterminação, proposta por Deci e Ryan (1985), evidencia que o comportamento, de qualquer indivíduo que seja, é regulado por três necessidades psicológicas, que atuam de forma interdependente: a competência, que se refere à capacidade de se interagir de maneira eficaz com o seu ambiente enquanto tarefas desafiadoras são realizadas; a autonomia, que seria o nível de independência e controle das escolhas do indivíduo; e o relacionamento, que está

relacionado à capacidade de percepção do senso de conectividade com outras pessoas do ambiente (MILNE; WALLMAN; GUILFOYLE, 2008 *apud* VISSOCI *et al.*, 2008).

Diante desta teoria, o comportamento é regulado em função da satisfação dessas necessidades, e facilitando ou dificultando assim a atuação da motivação. Isto resulta em dois comportamentos reguladores: um comportamento percebido como independente e próprio do indivíduo, com ações iniciadas e reguladas pelo sujeito (motivação intrínseca); e um comportamento regulado por mecanismos externos (motivação extrínseca) (RYAN; DECI, 2000).

Mantendo a mesma ideia, Vallerand (2001) completa com o modelo hierárquico da motivação, que sugere sua variação em graus de autodeterminação, numa seqüência que parte de um nível baixo, chegando ao nível mais alto de autodeterminação, sendo classificada em amotivação (nível mais baixo de autodeterminação), motivação extrínseca e motivação intrínseca (autodeterminada). A intensidade e as causas influenciam o interesse, a capacidade de escolhas e o poder de decisão do indivíduo. Neste sentido ele pode ter: pouca motivação para a ação (amotivação); motivação referente à realização da atividade para satisfação de demandas externas, por culpa ou vergonha (motivação extrínseca de regulação externa); uma motivação baseada na participação em atividades pelo sentimento de obrigação, coerção e fuga de sensações negativas (motivação extrínseca de introjeção); ou ainda uma motivação oriunda de uma atividade que em si não dá prazer, mas na qual o indivíduo mantém uma identidade com o resultado e este é valorizado (motivação extrínseca de identificação).

O último estágio da motivação é aquele que diz respeito ao prazer, interesse e satisfação proporcionados pela própria atividade, sendo aquilo que está contido na atividade, e não fora dela, atrativo (motivação intrínseca) (VALLERAND; LOSIER, 1994).

2.1.1. Motivos

De acordo com Sato (1995), dentre os componentes complexos das características da personalidade surgem os motivos. Motivos são construtos hipotéticos, ou seja, eles não existem efetivamente, são criações com o objetivo de explicar as ações humanas. As explicações para as ações se baseiam na suposição justificável de que a ação é determinada pelas expectativas e suposições de

avaliações relativamente estáveis. As pessoas se diferenciam pelo tipo e intensidade de sua manifestação individual.

O comportamento de uma pessoa não é motivado por qualquer motivo, muito menos por todos os seus motivos, mas sim por aquele motivo que, de acordo com as características da situação e sua posição na hierarquia de motivos, indica a maior probabilidade de atingir um objetivo.

Heckhausen (apud Thomas, 1988) elencou seis aspectos que caracterizam um motivo.

- 1- Motivos não são inatos, mas sim aprendidos.
- 2- Motivos são resíduos de experiências a longo prazo, e por isso, compõem-se de imagens de objetivos e expectativas de ação, altamente generalizados.
- 3- Motivos jamais conduzem à ação. Eles têm que ser despertados e estimulados, antes, por condições de situação a eles correspondentes. Com isso, influenciam a motivação momentânea. A motivação, por sua vez, dirige o comportamento.
- 4- Motivos começam a se formar já durante o início do desenvolvimento. Fortalecem-se gradativamente, transformando-se assim, num sistema relativamente duradouro, que governa o comportamento de cada um.
- 5- Cada pessoa dispõe de um sistema de motivos para cada forma de situações básicas, tais como agressão, desempenho, poder, conexão social, auxílio. O comportamento de cada pessoa é muitas vezes motivado para a adesão, para a agressão, poder, auxílio, ou a performance. Porém, a forma de sua expressividade e objetividade, peculiar a cada um, dependem das características individuais do desenvolvimento dos motivos.
- 6- Segundo a frequência de experiências individuais, o sistema de motivos individual pode ser mais orientado para a procura (busca) ou para a fuga (hesito, esquiva), sendo determinado mais acentuadamente pela esperança da satisfação ou pelo medo da não satisfação. Cada motivo pode ser dividido, de forma rudimentar, em duas tendências parciais: agressão e agressão inibida, esperança de adesão e medo de recusa, esperança de conseguir o poder e medo de perder o poder, esperança de sucesso e medo do fracasso. Por conseguinte, os indivíduos se

distinguem de acordo com a predominância de uma destas tendências parciais.

Para Samulski (1992), a hierarquia dos motivos é a existência de motivos importantes (primários) e motivos subordinados (secundários).

O primeiro nível é o do organismo, ou seja, motivos fisiológicos ou vitais ligados à saúde, tanto física como psíquica.

O segundo nível é o referente à personalidade, onde se encontram os motivos pessoais, principalmente os motivos de êxito, de rendimento e de auto-realização.

O terceiro nível é caracterizado pelos motivos sociais, nos quais pertencem o motivo de reconhecimento social e o de poder.

No quarto nível se encontram os motivos éticos e estéticos.

2.1.2 Classificação da Motivação

A motivação é resultante tanto da influência de efeitos ambientais quanto dos traços de personalidade do indivíduo.

Os motivos podem ser classificados de acordo com a sua fonte. Os motivos podem ser oriundos de fontes externas e da tarefa, incluindo recompensas, tais como elogios, demonstrações de sucesso, dinheiro e presentes. Outra fonte de motivação se relaciona com a estrutura psicológica do indivíduo. Aqui se inserem as necessidades pessoais de sucesso, reconhecimento, sociabilidade.

Samulski (2009) introduz a idéia de motivação como sendo um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores individuais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

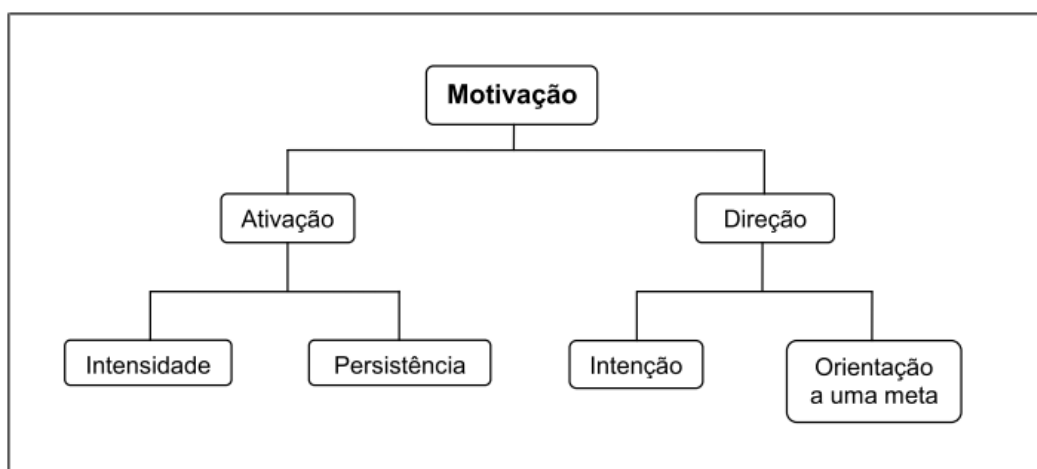


Figura 2: Determinantes da Motivação (Samulski, 2009)

A Figura 2 demonstra de forma simplificada a definição para motivação dada por Samulski (2009).

Autores como Machado (1995) e Cruz (1996) se utilizam da mesma idéia e classificam a motivação em extrínseca, quando relacionada a aspectos materiais ou externos, como troféus e prêmios em dinheiro, ou não materiais, como elogios e bons resultados, e motivação intrínseca para a satisfação própria, a capacidade de se automotivarem. Esses autores salientam que esta última parece ser mais eficiente que a extrínseca.

“[...] o estudo dos motivos significa o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior desempenho que outras; ou ainda, persistir numa atividade por um longo período de tempo. Esses motivos podem ser de natureza inata ou aprendida, mas independentemente de sua origem quando eles são ativados iniciam um comportamento dirigido fazendo com que o motivo seja reduzido ou eliminado.” (GOUVÊA, 2001)

O apoio de familiares e amigos é um fator importante para que haja manutenção de uma determinada prática. Muitos se mantêm na atividade física por poderem contar com um apoio sólido de pais e/ou amigos. Sobral (2000) sustenta que além da sua própria vontade, as crianças por exemplo, no início da prática esportiva contam com uma grande quantidade de influências externas, e as mais importantes são aquelas oriundas da família. Mesmo assim, com o apoio de pessoas queridas, alguns indivíduos desistem das atividades por falta de motivação própria. A este respeito Machado (1995) cita Freud, evidenciando que os motivos são congênitos, com o objetivo de satisfazer características essenciais, como o prazer e a libido, como mostra a citação:

“A motivação no esporte depende da estrutura da personalidade do atleta, sobretudo de como e em que se convertem algumas necessidades esportivas relevantes em alguma característica da estrutura deste indivíduo” (Machado, 1996).

Existem ainda outros fatores, como o reconhecimento perante a sociedade, elogios, posição em ranking, prêmios, reconhecimento do grupo e outros, que se apresentam para motivar os praticantes, mais conhecidos como motivos extrínsecos.

Ao se completar uma tarefa, o ganho material pode gerar um impacto motivacional muito grande, modificando o nível de motivação de um indivíduo, assim como, influenciando em suas preferências, na seleção da atividade que deseje

realizar, situando sua persistência, seu esforço e a qualidade da sua performance. Segundo Singer e Orbach (1999) a sensação de tarefa cumprida, a satisfação e realização são processos que proporcionam grande energia motivacional, para os quais o ideal seria um mundo em que se gostasse do que se está fazendo, para se sentir bem e ser recompensado pelas realizações.

Embora a motivação extrínseca aparentar ser menos eficiente que a motivação intrínseca, aquela não deve ser deixada de lado, já que é por meio dela que muitas pessoas permanecem no mundo esportivo. Esta afirmação corrobora com Gouvêa (1997), que a descreve como sendo a:

“[...] utilização da motivação extrínseca como uma forma de despertar os fatores intrínsecos, de forma a facilitar a aquisição da habilidade desejada” (p. 172).

Butt (1987) propôs um modelo com quatro níveis de motivação para uma melhor interpretação das complexidades deste estado emocional, como mostra a figura a seguir:

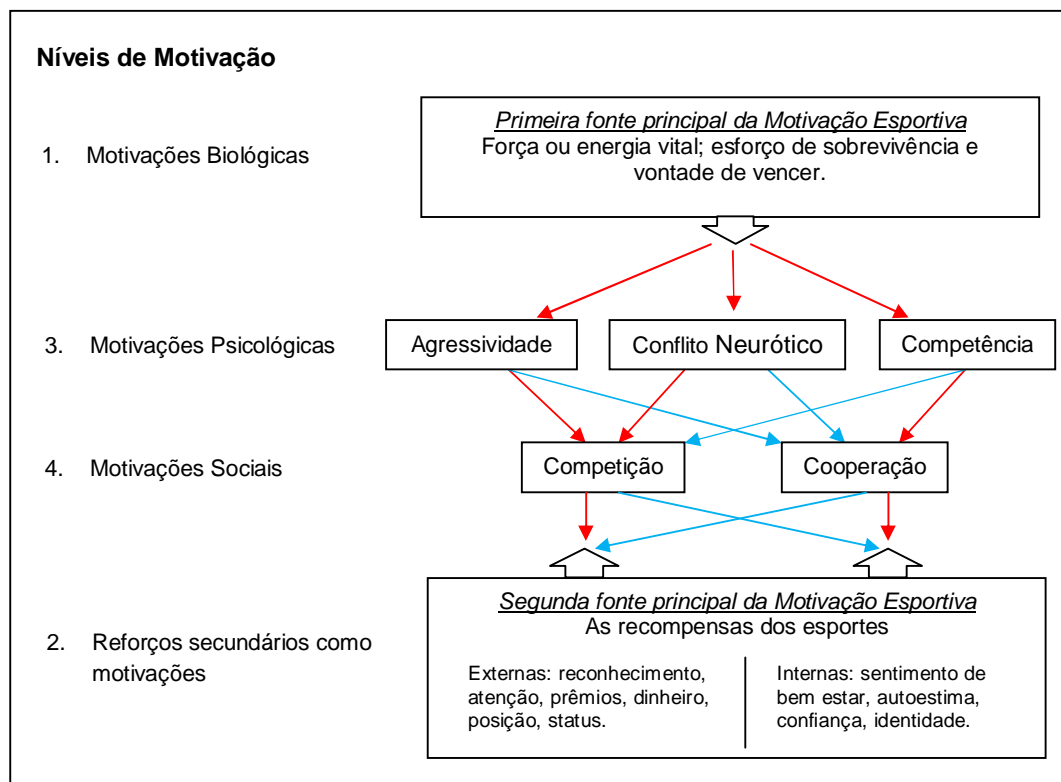


Figura 3. Adaptada de Butt (1987). Os Componentes Motivacionais do Esporte. As flechas vermelhas representam as conexões em maior grau e as flechas azuis às conexões de menor grau.

Como demonstra a Figura 3, a Agressividade e o Conflito Neurótico se apresentam mais suscetíveis a desencadear a Competição do que a Cooperação. Já a Competência se apresenta mais suscetível a desencadear a Cooperação ao invés da Competição. As Recompensas Externas geralmente serão mais importantes para as pessoas competitivas e as Recompensas Internas às pessoas adeptas da Cooperação. O nível biológico de motivação representa os componentes físico, constitucional e instintivo da motivação. O nível psicológico representa a canalização da energia do nível anterior por meio de várias vertentes psicológicas. O nível social representa as atitudes e sentimentos do atleta com os outros atletas, técnicos, fãs, torcida e família dentro do mundo esportivo. O nível de reforços representa as recompensas e punições conferidas ao atleta ou participante no ambiente esportivo (BUTT, 1987).

A autora ainda detalha cada um dos componentes dos níveis do modelo motivacional, provendo definições de cada um deles.

Força ou energia vital: Esforço para sobreviver e busca de vitórias manifestadas na forma de: manter-se vivo, se colocar contra o ambiente, esforço para a existência, esforço para um nível ótimo de estimulação. Alguns esforços individuais para a sobrevivência são comer e exercitar-se, por exemplo.

Agressividade: É a energia vital canalizada na autoexpressão agressiva, geralmente sendo contra outras pessoas e objetos. Este nível envolve sentimentos de poder, vivacidade, raiva e força. Quando frustrado, o indivíduo ataca fisicamente e/ou verbalmente outras pessoas ou objetos, e geralmente perde o controle de si mesmo.

Conflito Neurótico: É a energia vital canalizada na oposição entre desejar expressar o impulso e se culpar por expressar o impulso. A energia é utilizada para mediar o esforço entre os propósitos contrários.

Competência: A energia vital é canalizada na interação efetiva e proposital com o ambiente. O indivíduo espera gerar resultados no ambiente, da forma que deseja, e as expectativas são realistas.

Competição: O maior motivo social neste nível é vencer os outros. O indivíduo quer derrotar o oponente, ser o número um. O objetivo individual é vencer, custe o que custar.

Cooperação: O maior motivo social da cooperação é participar com os outros, é estar presente na atividade, sentir-se parte integrante de um grupo, time,

ou clube. Os desejos individuais são em busca da melhora na performance de todo o grupo, ter cuidado com os outros, enfatizar as vitórias, porém, sempre congratular a participação de todos.

Reforços: São incentivos positivos ou negativos oriundos tanto do ambiente como de si mesmo na prática esportiva. Os reforços são divididos em reforços externos (ou extrínsecos) e reforços internos (ou intrínsecos). Reforços externos geralmente são incentivos em dinheiro, prêmios, posições em rankings, status, aplausos, adulações, equipamentos e vestimentas gratuitas, presentes ou produtos. Os reforços internos são representados pelo sentimento de saúde, felicidade, autoestima, autoconfiança, bem estar e satisfação por um trabalho bem feito.

Outra teoria motivacional está relacionada à importância das percepções de competência pessoal. Formulado inicialmente por Harter (1978), este modelo motivacional sugere que seja considerada fundamental para a motivação para a prática esportiva a percepção, por parte do indivíduo, de suas competências pessoais. Essa percepção, ou seja, a conscientização das próprias capacidades, designadas pelos resultados positivos da prática, torna-se fonte imprescindível de motivação.

Vallerand (2001) sugere a classificação da motivação de acordo com um modelo hierárquico que propõe sua variação em graus de autodeterminação, que se inicia na amotivação (nível mais baixo de autodeterminação), passando a motivação extrínseca até alcançar a motivação intrínseca (nível mais elevado de motivação).

O modelo hierárquico da motivação determina que os interesses do indivíduo podem variar conforme a intensidade e as causas que o compõe. Sendo assim, Vallerand e Losier (1994) classificam a motivação em:

- Amotivação: pouca motivação para a ação;
- Motivação extrínseca de regulação externa: realização de atividades no intuito de satisfazer demandas externas, tais como culpa e vergonha;
- Motivação extrínseca de introjeção: realização de atividades pelo sentimento de obrigação, coerção e fuga de sentimentos e situações negativas;
- Motivação extrínseca de identificação: realização de atividades que embora não suscitem prazer ao indivíduo, este se identifica com o resultado e o valoriza acima de tudo;

- Motivação intrínseca: por fim, esta classificação diz respeito ao prazer, interesse e satisfação gerados pela própria atividade.

Schubert & Puni, Schellenberger (apud CÁRDENAS, 2006) classificam os motivos no esporte de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1. Classificação dos motivos no esporte.

Tipos	Características	Exemplo
Pessoais	Relaciona-se com a amplitude dos objetivos na prática de atividades físicas.	O indivíduo se esforça no treinamento pois almeja ser um atleta de renome.
Sociais	A motivação beneficia o atleta, a equipe, o estado, o país, etc.	O indivíduo se esforça no treinamento pois almeja que a sua equipe obtenha bons resultados na próxima competição.
Diretos	Evidencia-se o papel que ocupa o esporte dentro da estrutura da motivação (o esporte é um fim em si mesmo ou um meio para obtenção de outros fins?)	O indivíduo participa de atividades físicas pelo prazer que sente treinando e participando das competições.
Indiretos	A prática gera outros resultados, e são estes resultados que se tornam mais importantes.	O indivíduo pratica atividades físicas para manter o corpo em forma.

Sato (1995) sugere que tanto a motivação extrínseca como a intrínseca podem ser subdivididas em categorias de acordo com as suas características mais evidentes:

Motivação Extrínseca:

1. **Reconhecimento e aprovação social:** diz respeito às manifestações de admiração oriundas do público perante o indivíduo esportista, atleta, etc.
2. **Atenção emocional, necessidade de ser aceito, formar relações afetivas com outros, ser amável:** está relacionado ao fator interação com o grupo, com o sentimento de pertença e sentimento de orgulho por poder contribuir no desempenho da equipe.
3. **Obtenção de prêmios tangíveis:** o indivíduo se sente motivado ao receber prêmios e estímulos materiais, tais como dinheiro, troféus, medalhas, condecorações, presentes. Com isso o indivíduo tem a consciência de que o seu trabalho se transformou em algo físico, palpável, e também percebe o grau em que o técnico reconhece seus esforços.

Motivação Intrínseca:

1. **Formação de caráter:** De acordo com uma crença antiga, muito se fala que o esporte molda o caráter das pessoas. O conceito de formação de caráter deve ser examinado com cuidado antes de ser empregado como motivação. Se o esporte possui qualidades que levam à formação de caráter, o programa deverá ser elaborado ao longo de linhas verdadeiramente morais. Além do que a liderança é o ingrediente vital para formar o caráter daqueles que participam de atividades esportivas.
2. **À procura de tensão e seu resultado:** Aqui se adéqua o desafio de vencer obstáculos, colocar tensão em si mesmo, efetuar mudanças e obter sucesso. Para alguns praticantes de atividades de aventura na natureza, como alpinistas, por exemplo, a busca por novos ambientes, novas sensações, problemas fora do cotidiano, riscos e aventura são os motivos nos quais eles encontram o real prazer.
3. **Autoafirmação:** Constantemente na psicologia fala-se em autoafirmação, isto é, a procura de realizações que façam o indivíduo sentir-se mais satisfeito consigo mesmo, independente do julgamento externo. O médico austríaco Adler, discípulo dissidente de Sigmund Freud, afirmava que toda criança (sempre dependente nos primeiros anos de vida) sofre um sentimento de inferioridade, que procura compensar, ora imitando os adultos, ora agindo para ganhar elogios e despertar admiração, ora recorrendo a outras ações, por meio das quais experimenta um sentimento

de certa superioridade. Essa preocupação em tornar-se mais capaz, mais feliz com os próprios comportamentos, prolonga-se na vida dos adultos, muitas vezes até a velhice (LOBO, 1971).

Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt e Keeler (1993), na tentativa de organizar conceitualmente a motivação e o abandono no esporte, propuseram o modelo de comprometimento desportivo, descrevendo cinco domínios de total importância para a adesão ao esporte:

1. Grau de divertimento resultante da prática da modalidade em questão.
2. Alternativas de envolvimento em outras atividades além das de caráter esportivo.
3. Investimento pessoal no esporte, expresso em termos de tempo, esforço e recursos financeiros.
4. Pressão social exercida sobre o indivíduo para praticar esporte.
5. Oportunidade de envolvimento que são oferecidas pelo fato do indivíduo ser praticante, como a possibilidade de aperfeiçoar as suas capacidades esportivas, estar com amigos e poder melhorar a sua forma física.

De acordo com o modelo, o comprometimento pode ser entendido como a conjugação de variados fatores, sendo fundamental que o indivíduo vivencie prazer na modalidade praticada, não possua atividades alternativas que possam vir a ocupar o seu tempo, invista de forma pessoal na atividade, que exista algum grau de incentivo externo e por fim que a atividade proporcione aspectos positivos ao praticante.

Estudar a motivação nos permite a busca pelo entendimento de alguns porquês envolvendo a prática esportiva.

2.1.3 Motivação no Contexto Esportivo

Os psicólogos do esporte abordam a motivação partindo de diversas perspectivas, incluindo a motivação para a realização, a motivação na forma de estresse competitivo e motivações intrínsecas e extrínsecas. As últimas duas perspectivas citadas (das motivações intrínsecas e extrínsecas) serão melhor trabalhadas no decorrer do presente estudo.

A direção do esforço, mencionado anteriormente, refere-se ao ato de procurar, de se aproximar ou ser atraído por certas situações. Esta característica motivacional está relacionada ao interesse do indivíduo pela situação. Já a

intensidade do esforço refere-se à quantidade de empenho e dedicação que o indivíduo coloca em determinada situação. Esta característica está relacionada à dimensão do esforço. É importante salientar que, embora a direção e a intensidade surjam com definições separadas, para a maioria das pessoas estes dois aspectos estão inteiramente relacionados (WEINBERG & GOULD, 2001).

Outra abordagem utilizada por Weinberg & Gould (2001) para o estudo da motivação é por meio da visão interacional entre o indivíduo e a situação. Os estudiosos adeptos dessa abordagem interacionista afirmam que a motivação não é resultante apenas de fatores individuais (foco da visão centrada no traço, priorizando as características de personalidade e comportamento do indivíduo), nem somente de fatores situacionais (foco da visão centrada na situação, priorizando a situação e as características do ambiente). A maneira mais eficaz de se entender a motivação é considerar tanto o indivíduo quanto a situação, bem como estudar como acontece a interação entre ambos.

Com relação a esta abordagem interacionista de motivação, Sorrentino e Sheppard (1978) realizaram um estudo com 77 nadadores, sendo 44 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, em que foi avaliado o desempenho de cada nadador na situação de nadar sozinho e de nadar como parte de uma equipe de revezamento. Os pesquisadores avaliaram uma característica da personalidade dos nadadores, relacionada à motivação de associação, que é o grau em que o indivíduo se vê engajado no grupo como oportunidade de receber aprovação social ou rejeição social. O objetivo do estudo foi avaliar se os atletas consideravam a competição com outros indivíduos algo positivo ou negativo. Conforme o previsto pelos autores, os nadadores que eram mais orientados à aprovação (dado obtido na avaliação da personalidade) exibiram melhores tempos no teste em revezamento do que no teste em que nadaram sozinhos. Já os atletas orientados à rejeição obtiveram melhor desempenho no teste em que era preciso nadar sozinho, já que a situação de nadar em revezamento incita no indivíduo uma maior preocupação em decepcionar seus companheiros de competição. Nem sempre o melhor atleta que compete sozinho terá sucesso em situações de grupo. O estudo serviu para evidenciar que a motivação para a prática não deve ser focada em apenas uma abordagem, seja ela individual ou contextual (relativo à situação). É preciso entender a relação entre ambas para que seja feito o melhor trabalho em busca do melhor desempenho.

Em seu livro Fundamentos da Psicologia do Esporte, Weinberg & Gould (2001) elencam vários pontos importantes sobre a motivação para a prática de atividades físicas. O primeiro deles salienta a importância de se ter em mente que as pessoas participam de atividades físicas por mais de uma razão. Uma pessoa pode fazer aulas de musculação para modelar o corpo. Contudo, freqüentar as aulas de musculação também faz com que a pessoa se sinta bem, e sinta que faz parte de um grupo social, portanto a motivação que esta pessoa tem para freqüentar as aulas de musculação não é resultado apenas de um fator. Pode ser que o objetivo primeiro fosse realmente modelar o corpo, mas com o passar do tempo surgem outros fatores motivacionais que asseguram a sua permanência na prática.

Outro ponto importante a ser lembrado é que as pessoas têm motivos conflitantes para participarem das atividades. Utilizando o exemplo anterior, a pessoa pode querer freqüentar as aulas de musculação e ao mesmo tempo dedicar-se à família, ficar em casa, cuidar dos filhos, do cônjuge, o que faz com que ela tenha que decidir qual atividade será prioritária.

Um terceiro ponto citado pelos autores é que as pessoas possuem motivos tanto compartilhados com outras pessoas como únicos. Isso significa que o indivíduo possui motivos particulares para a prática, tais como melhorar o condicionamento físico, melhorar habilidades motoras, obter divertimento, e também apresenta motivos compartilhados com outras pessoas, tais como a conquista e o cultivo de amizades e a obtenção de status.

O quarto e último ponto importante abordado pelos autores é o fato de que a ênfase cultural afeta a motivação de um determinado grupo social. Ou seja, torna-se evidente que em determinadas culturas algumas práticas esportivas prevalecem sobre outras. Isso se dá por meio do processo de humanização e convívio social, onde as relações de afinidade se dão de forma pareada (WEINBERG & GOULD, 2001, pág. 74-75).

2.2 Aderência, permanência e abandono

A área da motivação para a participação trata de questões gerais ligadas ao “como” e “por que” as pessoas se envolvem em atividades esportivas. Além das razões iniciais para a participação em atividades esportivas, os psicólogos do esporte buscam entender o que leva à aderência esportiva, o porquê as pessoas

permanecem no ambiente esportivo, dando continuidade ao seu envolvimento com as atividades físicas, quais os fatores que desencadeiam essa atração pela atividade, gerando a permanência na mesma por um longo período.

Existem inúmeros fatores que levam as pessoas à adesão inicial para a prática de uma determinada atividade física. A aderência inicial depende principalmente de determinantes pessoais, tais como interesse e o estímulo que a atividade proporciona. Esses determinantes são completados pelos determinantes ambientais, principais responsáveis pela manutenção da aderência à atividade física. Determinantes ambientais podem ser tais como disponibilidade de tempo, proximidade do local da prática, bem como características específicas da atividade escolhida.

De acordo com Saba (2001), a aderência é a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos de tempo, como parte da rotina dos indivíduos.

Barbanti (1994) entende a aderência como sendo a manutenção da participação em uma determinada atividade, independente se esta é individual ou coletiva, previamente estruturada ou não, e, além disso, Dishman (1998) acrescenta que a aderência é caracterizada por ser um processo dinâmico, como qualquer outro, que acompanha toda mudança de comportamento.

Assim como existem os motivos que influenciam na aderência a uma atividade física, também existem os motivos que dificultam e/ou impedem que tal aderência ocorra. Estes motivos estão relacionados à falta de tempo disponível, falta de interesse na atividade ou na prática de atividades físicas no âmbito geral, falta de motivação de estímulo, experiências motoras negativas vividas na infância, condição física inadequada, saúde precária e/ou obesidade (status biomédico) e ausência de conhecimento acerca da atividade (OKUMA, 1997).

Além desses fatores, alguns fatores pessoais, de ordem psicológica (depressão, distúrbios de auto-imagem, ansiedade, introversão, timidez, medo), podem colaborar para a não aderência, e também fatores ligados diretamente à atividade física escolhida, como o custo excessivo, falta de companhia para a prática, dentre outros.

Wankel (1993) destaca o prazer, tanto durante como após a prática, como componente de grande importância para a aderência. Para Okuma (1997), somente o prazer não é o suficiente. Para garantir a manutenção é necessário que o indivíduo

se sinta competente e interessado na execução das atividades propostas. Saba (2001) acrescenta dizendo que o prazer proporciona interesse crescente na prática regular, ocasionando ao praticante um processo de maior satisfação nas atividades que realiza. O êxito, assim como o prazer, é um fator de grande importância para a manutenção da atividade, visto que pessoas que experimentam o fracasso podem acabar se afastando, caso a intensidade da motivação não seja suficiente.

Segundo Interdonato (2008), entre os motivos que levam à permanência no esporte está a busca por divertimento, prazer e alegria. Outros autores também acrescentam a esta lista o valor ético-educativo que o esporte possui (SCALCAN; BECKER JÚNIOR; BRAUNER, 1999, PAIM; PEREIRA, 2004, MAGILL, 1984).

As influências sociais provenientes da família e de amigos são de extrema importância para a manutenção da atividade física, já que este suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo (DISHMAN, 1998). A esse respeito, Saba (2001) comenta que a família, os amigos e o sucesso pessoal são importantes na adesão e permanência na atividade física, bem como o histórico pessoal do praticante. Ortiz, Isler e Darido (1999) salientam a grande importância que o grupo social exerce na prática de atividades físicas. É imprescindível que exista uma interação social do grupo, a confiança do indivíduo perante o mesmo e um apoio de seus familiares.

Atrelado a essa temática está o abandono no esporte. Definindo o termo de forma simples, o abandono seria o contrário da permanência no esporte, o que o torna tão importante quanto esta no entendimento dos motivos que levam as pessoas a optarem por uma prática esportiva.

A ocorrência do abandono das atividades esportivas é um fenômeno estudado por alguns pesquisadores. O estudo e o conhecimento das principais motivações que levam as pessoas a abandonarem o esporte ou atividade física é uma necessidade para evitar que tal problema cresça ainda mais.

Machado (2006) salienta que o esporte nem sempre é trocado por uma causa mais nobre, porém muitas vezes os valores dominantes na temporalidade do atleta em questão são mais fortes do que raciocínios muito intensos.

Alguns fatores associados à necessidade de vivenciar outras emoções provocam o abandono da prática esportiva (LEE, 1999 apud MACHADO, 2006) de modo rápido e brusco, sem aviso prévio, sendo comparado à irresponsabilidade.

Epiphany (2002) realizou uma pesquisa acerca dos conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento com base no acompanhamento psicológico feito com atletas tanto de esportes coletivos quanto individuais, com média de idade de 18 anos. Segundo a autora, em um determinado momento da vida, é normal que aconteçam conflitos com relação ao desejo manifesto pelo esporte, podendo este estar relacionado à ausência de objetivos, falta de perspectiva no esporte e afastamento do prazer inicialmente proporcionado pelo esporte.

Entre os principais motivos do abandono esportivo, os autores destacam os conflitos de interesses, a falta de tempo, os estudos, a falta de sucesso e de habilidades, o estresse competitivo, a falta de diversão, as sessões de treino monótonas, problemas com o técnico, a pequena participação nas competições e as lesões (BARA FILHO & GUILLÉN GARCIA, 2008). Alguns desses principais motivos estão diretamente relacionados com a falta de motivação.

Sendo assim, a aderência e posterior manutenção à prática regular são de suma importância para a melhoria de condições de vida em seus aspectos mais amplos, os quais evidenciam sua contribuição nos níveis físico, psicológico, social, entre outros.

2.1 Atividades físicas de aventura

2.1.1 Turismo, lazer e aventura

A prática de turismo em áreas naturais está em forte expansão no mercado nacional e internacional. Dados do Ministério do Turismo apontam um crescimento de 20% no segmento de ecoturismo, sendo configurado como o setor que mais cresceu nos últimos anos. Esse crescimento fomentou a criação de diversos produtos turísticos relacionados à prática, e a um notável desenvolvimento dos provedores envolvidos à atividade em áreas naturais.

A atividade de aventura está, na maioria das vezes, associada ao turismo na natureza, sendo praticada em unidades de conservação e em seu entorno ou em ambientes naturais relativamente bem preservados, apresentando, portanto, forte intersecção com o ecoturismo, o que leva muitas vezes, à confusão entre as duas atividades.

Segundo Ruschmann (2000), um das primeiras maneiras de entender as práticas de aventura é entender a reação ao estresse e às atividades decorrentes da expansão das cidades industriais na Europa do século XIX. Talvez a novidade esteja no fluxo de pessoas que se dirigem para o campo na qualidade institucional de turistas, com objetivos definidos (viajar, recuperar-se, aprender, contemplar).

Sendo assim, o termo “ecoturismo” surgiu apenas no início da década de 1980, sendo seu uso, portanto, de caráter muito recente. Na perspectiva de oferecer uma solução possível à questão da preservação ambiental, adquiriu grande expansão um conjunto de novas práticas turísticas sob essa denominação. Como alternativa ao *trade*, tende a privilegiar áreas da natureza praticamente intocada, adotando o discurso preservacionista e da sustentabilidade.

Para Werstern (1999), ecoturismo é a viagem responsável a áreas naturais, visando preservar o meio ambiente e promover o bem-estar da população local. Uma definição ainda mais completa é descrita pelo mesmo autor e defendida como diretriz para uma política nacional, onde o ecoturismo seria um segmento da atividade turística que utiliza, de forma sustentável, o patrimônio natural e cultural, incentiva sua conservação e busca a formação de uma consciência ambientalista através da interpretação do ambiente, promovendo o bem-estar das populações envolvidas.

Marinho (2003) evidencia que no contexto do ecoturismo (o qual envolve inúmeras atividades abrangendo desde caminhadas até estudos do meio e o próprio turismo rural), despontam as atividades de aventura. Estas atividades vêm sendo entendidas, segundo a autora, como 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 a sua realização são outros.

Betrán (1995) nomeia estas práticas de Atividades Físicas de Aventura na Natureza e as considera como sendo práticas individualizadas que se fundamentam, geralmente, em condutas motrizes como o deslizar-se sobre superfícies naturais, onde o equilíbrio para evitar a queda e a velocidade de deslocamento aproveitando as energias livres da natureza constituem os diversos níveis de risco controlado no qual se baseia a aventura.

Swarbrooke (2003) acrescenta que a natureza da aventura não pode ser eficientemente traduzida por uma única característica, mas sim por um conjunto de atributos, ou qualidades, apresentados na Figura 4.



Figura 4. Elementos que compõem as atividades de aventura (Swarbrook, 2003).

O primeiro diz respeito à incerteza dos resultados, ou seja, uma das características fundamentais da aventura, pois a ausência de conclusão garantida estimula a emoção e o empenho do praticante. Associado à essa incerteza existem as sensações de perigo e risco, traduzidas como prejuízos ao bem-estar físico (ferimento, dor ou morte), ao bem-estar psíquico (perda da confiança, de amizades,

humilhações) e a situações que fogem do controle do indivíduo (tempestades, correntezas), sendo que a habilidade de tolerar, ou até mesmo desfrutar, desses momentos varia entre cada pessoa.

Os elementos anteriormente citados se combinam para criar a situação de desafio, de diferentes formas, indo da intelectual, à moral, espiritual, emocional, até à física. O grau de desafio também afeta a experiência da aventura, criando uma escala contínua, que parte da aventura moderada até a extrema. O desafio depende não só do nível de perigo, mas também do nível de habilidade e aptidões inerentes ao praticante.

Outra qualidade fundamental da aventura é a expectativa de recompensas, ou seja, a noção que os aventureiros possuem de que podem se beneficiar de sua experiência. Tal benefício pode não ter sido conscientemente formulado, mas sem ele o sentido de aventura ficaria comprometido.

Como grande parte das aventuras envolve a questão de fazer ou experienciar algo novo, inesperado, entra em cena a novidade como elemento de grande contribuição para a incerteza. A novidade pode representar a parte predominante da aventura nos casos em que quase tudo é novo e diferente, ou pode ser uma alteração sutil, muitas vezes envolvendo a extensão e o aperfeiçoamento de experiências anteriores.

Muitos aventureiros relatam que a aventura proporciona uma expansão da consciência e uma sensação de estar vivo, de estímulo e entusiasmo, muitas vezes decorrente da descarga de adrenalina que se segue aos momentos de medo, ou associado a momentos de grande concentração e calma.

O estímulo e a intensidade associados à aventura também contribuem para deslocar a experiência da rotina do dia-a-dia, chamada de escapismo e separação, e conferir a ela um significado especial que permita a sua identificação como um evento específico e relevante.

Também são componentes essenciais do processo de aventura a exploração e a descoberta, já que o crescente conhecimento e a autoconsciência que acompanham as descobertas de novos locais, culturas e habilidades pessoais, constituem uma das recompensas anteriormente citadas.

Existem diversos estados emocionais que são induzidos durante a aventura, incluindo a atenção e a concentração, já que em muitas situações o desafio requer concentração total na aplicação de técnicas específicas ou de esforço. A incerteza e

os riscos, bem como a evidente dificuldade em alguns momentos da aventura, geram medo e apreensão, e podem resultar em ondas de emoções contrastantes, como por exemplo, terror e elevação, contentamento e desespero, ansiedade e prazer.

2.1.2 Atividades Físicas de Aventura

Assim como outras diversas modalidades de atividades físicas, as Atividades Físicas de Aventura também necessitam de motivação, sendo um dos elementos importantes para a aderência e manutenção nessas práticas.

Ao se pensar na interferência dos estados emocionais no campo esportivo, pressupõe-se que, nos esportes de aventura, esses mesmos sentimentos e emoções sejam maiores, devido às características destes esportes. Os esportes de aventura são caracterizados por gerarem vertigem, *ilinx*, possuírem risco controlado e emoções “à flor da pele”, que surgem em diferentes situações e vivências de interação homem e natureza.

As atividades em meio à natureza visam a busca por novas sensações, de caráter prazeroso, plenitude pessoal, emoções intensas, expressas pela procura da chamada “adrenalina”, e vêm se tornando cada vez mais procuradas por diversos tipos de pessoas, como uma forma de aliviar o estresse e tensão acumulados com a rotina diária de trabalho, estudo, etc. Dentre as inúmeras práticas destacam-se o rapel, alpinismo, canoagem, bóia-cross, corridas de aventura, vôo livre, pára-quedismo, entre diversas outras.

De acordo com Schwartz (2006), a relação entre homem e natureza possibilita que o indivíduo se depare com suas próprias limitações e adquira um maior entendimento de seu comportamento e escolhas, gerando uma maior interação entre os processos de percepção e ação. Conforme cita Bruhns (1999), o contato do homem com o meio natural acarreta na potencialização da sensibilização humana, fazendo-o vivenciar um maior número de emoções e sensações, e em consequência uma maior adaptabilidade para situações da vida cotidiana.

Na literatura são encontrados vários termos usados na classificação da prática de atividade física de aventura na natureza, tais como: desportos californianos (remetendo ao local de origem do Surfe nos anos 60, e que foi o estopim para o surgimento dos diversos outros esportes de aventura), esportes

radicais, esportes de vertigem, esportes selvagens, esportes de aventura, entre outros. Betrán & 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)

Na década de 1950 o surfe popularizou-se na costa oeste dos Estados Unidos, tornando-se uma mania entre os jovens, principalmente nas praias do estado da Califórnia, daí o surgimento do termo “esportes californianos”, agregando a este grupo o skate e bike, que deram origem aos esportes de aventura.

De acordo com Betrán & Betrán (1995) as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) são práticas recreativas originadas de países desenvolvidos na década de 1970, desenvolveram-se e se estabeleceram na década de 1980, consolidando-se sob com os novos hábitos e preferências da sociedade pós-industrial. Elas, as AFAN, se caracterizam como um conjunto de modalidades inovadoras e diferenciadas dos esportes convencionais, porque possuem objetivos, motivação para a prática e meios utilizados diferenciados, podendo ou não ser de caráter competitivo.

Muitos são os motivos pelos quais levam as pessoas a escolherem estas atividades de aventura, o que pode ser entendido pelo desejo de maior e mais intensa aproximação com o meio natural. Os esportes de aventura fornecem a possibilidade de experienciar sentimentos de prazer, devido às suas características, que por sua vez promovem a ampliação do senso de limite da liberdade e da própria vida, conforme citam Tahara, Carnicelli e Schwartz (2006).

Funollet (1989) evidencia que a prática das AFAN é caracterizada por sensações de bem-estar e prazer, onde o contato direto com a natureza torna-se um importante elemento catalisador neste sentido. (FUNOLLET, 1989 apud TAHARA; CARNICELLI FILHO *et al.* 2006).

A palavra Aventura, do latim *adventura*, carrega o sentido de ‘o que está por vir’, aquilo que é desconhecido, imprevisível, surpreendente (FERREIRA, 1989), que tem por base o acaso, sorte, peripécia. Esse sentido liga-se ao sentimento da procura por algo que não é tangível num primeiro momento, que é 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; ARMBRUST & RICARDO, 2008).

Com o fortalecimento da busca por estas práticas na natureza, como bem evidencia Marinho (2001), pelo desejo de se vivenciar o novo, pelas emoções prazerosas e os novos significados da relação do homem junto à natureza, a atenção para com os estados emocionais dos praticantes deve ser ainda maior, devido às características intrínsecas destas modalidades.

Existem motivos que fazem com que os indivíduos iniciem uma atividade e existem outros ou mais motivos para que estes permaneçam na prática de Atividades Físicas de Aventura, passando a freqüentar os locais onde estas são realizadas, bem como existem motivos que interferem na desistência da prática.

O estudo das razões que motivam as pessoas a praticarem e a abandonarem os esportes tem surgido no intuito de reforçar a idéia de que não existe apenas um fator explicativo para estes dois fenômenos. Existe ainda no senso comum a idéia de que os bons e maus resultados desportivos representam uma condição estruturadora da vontade das pessoas iniciarem e cessarem a atividade esportiva. No entanto, é comum observar que as pessoas geralmente elencam um conjunto alargado de razões pelas quais praticam determinada modalidade, representando o caráter lúdico e divertido uma das mais fortes condições para o sucesso dos programas esportivos atuais.

Além deste fator, os dados resultantes dos estudos acerca dos motivos para a prática esportiva têm mostrado outros fatores, desde a melhoria das capacidades, o fazer algo em que se é bom, o prazer de competir e vencer, a manutenção da forma física e da saúde, o sentimento de pertença, de fazer parte de uma equipe, e a possibilidade de atingir níveis de rendimento mais elevados.

3. OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivos:

1. Analisar os motivos que levam à prática de Atividades Físicas de Aventura,
2. Estabelecer uma relação entre os motivos que levam à prática de Atividades Físicas de Aventura e os motivos que levam à prática de outros esportes.
3. Verificar os principais motivos que contribuem para a permanência dos praticantes nas atividades

4. MATERIAIS E MÉTODO

Com base em um estudo qualitativo, buscou-se, por meio de uma extensa revisão de literatura, elencar os principais motivos que fomentam a prática das Atividades Físicas de Aventura.

Foram analisados artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e teses de doutorado, livros didáticos, websites e demais possibilidades de acervo bibliográfico, que possibilitaram o norteamento deste trabalho na investigação da relação entre a motivação e as Atividades Físicas de Aventura.

Ao todo foram selecionados 16 trabalhos científicos, que melhor se adequaram aos propósitos do presente estudo, sendo 10 artigos científicos, 4 dissertações de mestrado e 2 trabalhos de conclusão de curso, todos especificamente abordando os conteúdos de atividade física de aventura e motivação. A análise e seleção dos trabalhos científicos ocorreram entre os meses de abril e agosto de 2013.

5. RESULTADOS

Um estudo realizado por Muradás & Burgos (2008) com 50 participantes, sendo 35 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, com idades entre 19 e 54 anos, buscou identificar os motivos que levam o indivíduo a praticar atividades de aventura. A coleta dos dados foi realizada com base em um questionário adaptado de Samulski (2000).

Os resultados apontam que 'Reconhecer os próprios limites físicos e mentais' e 'Estabelecer contato com a natureza' obtiveram 66% e 64% das respostas como sendo fatores decisivos para a prática de atividades de aventura, respectivamente. 'Aprender a cooperar' e 'Manter a saúde' obtiveram 66% e 70% das respostas como sendo fatores importantes para a prática de atividades de aventura, respectivamente.

O estudo de Balbim & Vieira (2011), realizado com 49 voluntários, sendo 43 do sexo masculino e 6 do sexo feminino, com média de idade de 31 anos, utilizou-se da Escala de Motivação para o Esporte (SMS - Sport Motivation Scale) (BRIÈRE *et al.*, 1995) para determinar os principais motivos para a prática de atividades de aventura. Os resultados apontam para 'Experimentar o novo', 'Superar limites pessoais', 'Buscar autoconhecimento' e 'Estreitar a relação homem-natureza' como o mais importantes para a escolha pela prática de atividades de aventura pelos participantes do estudo.

O estudo realizado por Pinto *et al.* (2012), com 18 participantes com idades entre 18 e 25 anos, obteve como fatores motivacionais para a prática de atividades de aventura o prazer, o gosto por desafios, curiosidade, a busca por sensações e emoções exacerbadas, o medo motivacional, o contato com o ambiente e as possibilidades de viajar e conhecer novos lugares. Em resumo os fatores mais importantes são a fuga do cotidiano e o contato com o meio natural.

Paixão & Costa (2009) relatam que os fatores mais importantes para a prática de atividades de aventura são a prática na natureza, a presença do risco controlado e o reencontro estabelecido entre homem-natureza.

Já o trabalho desenvolvido por Xavier *et al.* (2011) demonstra que o fator social, como a formação de tribos, constitui um fator de grande importância para a escolha de atividades de aventura. Assim como o estudo anteriormente citado, os autores também consideram a aproximação com a natureza e o extravasamento de emoções como características importantes para essa prática.

O estudo realizado por Yagi (2009) com 30 participantes, sendo 10 praticantes de rapel, 10 praticantes de cascading e 10 praticantes de canyoning, não só determinou os motivos que levam à prática de atividades de aventura, bem como os motivos que levam à permanência nestas atividades. Os resultados apontaram que 30% dos participantes consideram o fator Contato com a Natureza o mais importante como motivo que leva à prática de atividades de aventura. 21% dos participantes sugeriram que a curiosidade é um fator importante para a prática, e 17% consideram os desafios da prática como fatores motivacionais. Como motivos que levam à permanência nas atividades de aventura, 33% dos participantes consideram o contato com a natureza um fator de grande importância, 16% consideram que ter amigos praticantes da mesma atividade motiva a permanência nas atividades de aventura, 13% consideram a característica aventura e conhecer novos lugares como fatores importantes, 13% consideram a superação de limites como importante para a permanência nesta prática.

O trabalho realizado por Machado (2004) revela, por meio das respostas apresentadas num questionário aplicado após a realização da atividade *Rafting* em Brotas-SP, que os voluntários (n = 12) consideram que a atividade representou a superação do medo, superação de limites pessoais, elevação da auto-confiança, elevação do sentimento de pertença e de aceitação dentro do grupo. O mesmo estudo constatou que os voluntários sugeriram como motivos para a prática de atividades de aventura a existência do prazer de superar seus próprios limites, o prazer intrínseco à prática e a satisfação de se estar em meio à natureza.

O estudo de Vieira *et al.* (2011), realizado com 37 voluntários, dentre eles 22 sendo praticantes de escalada em parede artificial e 12 sendo praticantes de skate downhill, evidencia, por meio da aplicação da Escala de Motivação para o Esporte (SMS – Sport Motivation Scale) (BRIÈRE; VALLERAND; BLAIS; PELLETIER, 1995), que as principais metas em se praticar as atividades acima citadas estão relacionadas à motivação intrínseca. Os principais motivos evidenciados no estudo estão relacionados a superar desafios, busca de novas experiências, fuga do cotidiano, busca de lazer e experiências estimulantes.

Com o trabalho de Dias (2006), realizado com 15 voluntários idosos, nota-se que os principais motivos para os voluntários escolherem participar de atividades de aventura são o contato com a natureza, a existência do desafio, a curiosidade e a

influência de familiares e amigos, que auxiliam na motivação e incentivo à escolha por essas atividades.

Um estudo realizado por Freire (2005), avaliou por meio de um questionário, 30 voluntários, com idade entre 29 a 40 anos, acerca da atividade Mergulho. A primeira questão referia-se ao motivo pelo qual o voluntário começou a praticar a modalidade. Dos 30 avaliados, 25 (83,33%) responderam que a escolha se deu devido à existência do contato com a natureza, 8 (26,66%) responderam que a escolha ocorreu devido às características positivas encontradas na própria atividade, tais como lazer, aventura, sentimentos de alívio e superação de limites e 3 voluntários (8%) disseram ter sido influenciados por familiares e amigos. É importante salientar que no questionário era possível apresentar mais de um motivo para a escolha da atividade. Outra questão sobre os objetivos dos praticantes ao escolherem a modalidade mergulho. 25 voluntários (83,33%) responderam que seus objetivos estavam relacionados ao alívio do estresse e relaxamento, 11 (36,66%) responderam que os objetivos eram relacionados à questão da socialização, 8 (26,66%) disseram que o contato com a natureza apresentou-se como um objetivo importante e 2 voluntários (6,66%) citaram que praticavam a modalidade por se tratar de sua profissão. Uma das questões do questionário sugeria que o voluntário elencasse 3 motivos principais que levaram-no a praticar mergulho. Como primeiro motivos foram destacadas 3 respostas principais, 17 voluntários (56,66%) responderam ser por conta da existência do prazer em se praticar a modalidade, 9 (30%) responderam ser o contato com a natureza o fator mais importante e 4 (13,33%) responderam que praticavam pela questão esportiva. Como segundo motivo, 17 voluntários (56,66%) responderam ser a questão da existência do prazer um fator importante, 8 (26,66%) responderam que um motivo importante seria a manutenção da qualidade de vida e 5 (16,66%) responderam ser o contato com a natureza um fator de importância para a prática. Finalmente, como terceiro motivo foram apresentadas 3 respostas. Quanto à existência do prazer em se realizar a atividade, 18 voluntários (60%) responderam ser este um motivo importante para a prática de atividades de aventura, 5 (16,66%) responderam ser o tempo destinado ao lazer um motivo importante e 4 (13,33%) apresentaram o contato com a natureza um terceiro motivo importante para a prática destas atividades. Nesta última questão, 3 (10%) não citaram o terceiro motivo para a prática do mergulho.

O trabalho realizado por Kerr & Mackenzie (2012), com 5 participantes de atividades de aventura, sugere que os principais motivos para a prática das atividades são: a presença do risco (excitação, “adrenalina”), realização de um objetivo (por exemplo ganhar competições, tornar-se um professor/instrutor de atividades de aventura), motivação social (interação com amigos, alunos), fuga do tédio, testar habilidades individuais e superar o medo, conectar-se com o meio ambiente natural e proporcionar sensações corporais prazerosas. Os 5 primeiros motivos reforçam os achados anteriores de Allman *et al.* (2009) e Willig (2008), e os dois últimos motivos fornecem suporte para os resultados de Brymer *et al.* (2010) e Varley (2011) a respeito dos motivos para a prática de atividades de aventura.

A pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por Tahara e Schwartz (2003) por meio de uma entrevista aberta como instrumento para a coleta dos dados de 25 participantes, com idades entre 22 e 58 anos, freqüentadores do Parque das Cachoeiras e da Cachoeira do Paraíso (ambas localizadas em Ipatinga/MG), obteve como motivos para a prática de atividades de aventura melhorar a qualidade de vida, além da possibilidade de experimentar novos desejos e emoções.

De acordo com Ferreira *et al.* (2005), os principais motivos elencados pela amostra de 22 participantes, competidores de corrida de aventura, foram: busca por situações de aventura (54,5%) identificação com a modalidade (40,9%), contato com a natureza (40,9%), preferência por atividades de aventura (36,4%), novos desafios (27,3%), influência de amigos que praticam (13,6%) e curiosidade (4,5%). Lembrando que cada participante pode elencar mais de um motivo para a prática de tais atividades.

O estudo de Tahara e Carnicelli Filho (2009), realizado com 20 praticantes de atividades físicas de aventura na natureza, sugere que os principais motivos para a prática de tais atividades são: Desejo de fuga momentânea do cotidiano urbano, numa tentativa de adquirir melhoria na qualidade de vida (35%), gosto por sensações de risco e perigo, desafio pessoal em vencer limites impostos pelo meio ambiente natural (20%), possibilidade em experimentar novos desejos e emoções, diferentes daqueles propiciados pela prática física dentro das cidades (15%), vontade em praticar uma atividade que, na maioria das vezes, só os homens participam (15%), curiosidade em vivenciar uma prática nova e que está tão em moda nos dias atuais (10%) e expectativa em melhorar a questão estética (5%).

Bratz (2006) evidencia em seu trabalho, realizado com 12 participantes de ambos os gêneros, que entre os motivos para a realização da prática está a busca por adrenalina, por aventura, vencer limites e, principalmente, o fator emocional, causado por excesso de trabalho, estresse pela conturbada vida diária nos centros urbanos, entre outros fatores.

Para Schwartz *et al.* (2013), O principal motivo para a prática de atividades de aventura foi a identificação com o tipo de atividade, para seis participantes, seguido da perspectiva de poder estar em contato direto com o ambiente natural, motivo citado por cinco participantes; duas participantes apontaram a palavra adrenalina como motivo; as sensações de prazer, bem-estar e satisfação foram citadas por três participantes, sendo uma para cada um desses motivos, para um total de 16 participantes avaliadas, todas do sexo feminino, com idades entre 24 e 51 anos.

6. DISCUSSÃO

Os estudos de Lacruz e Perich (2000) elencam várias causas desencadeantes da escolha pelas atividades físicas de aventura, sendo a vontade dos indivíduos de romper com a vida diária que levam nos centros urbanos e de aproximar-se da natureza, a fim de conquistar uma vida mais tranquila e prazerosa as mais expressivas.

Aprofundando a reflexão, Schwartz (2002) salienta que os indivíduos, nos momentos dedicados às vivências de lazer, procuram envolver-se em atividades que possam distanciá-los da mesmice e que proporcionem o rompimento com a rotina. Sendo assim, recorrem a espaços estranhos ao cotidiano urbano, diferentes do encontrado nas cidades, reencontrando-se com a natureza, com o objetivo de enfrentar riscos, transpor obstáculos e metas pessoais, vivenciar novas emoções e aventuras, tão ou mais intensas do que aquelas experimentadas cotidianamente.

Entre os estudiosos dos esportes e atividades de aventura no Brasil (Bruhns, 2009; Dias & Alves Junior, 2009; Marinho, 2008; Tahara, Carnicelli Filho, & Schwartz, 2006; Tahara, 2004), o gosto pela atividade ao ar livre e a possibilidade de alcance de prazer são os motivos mais comumente atribuídos à adesão a estas práticas. Para Bruhns (2009), as atividades realizadas em ambientes naturais propiciam o restabelecimento de uma relação mais efetiva entre o ser humano e a natureza, avivando, de modo mais intenso, essa associação. Em outros estudos, como o de Gomes e Isayama (2009), esta relação humana com o ambiente natural e o prazer são os fatores motivacionais mais relevantes.

Nos estudos de Lavoura, Schwartz, e Machado (2008), a possibilidade de vivência de emoções diferentes daquelas advindas das experiências cotidianas, é um forte motivo de adesão. O fato de os estudos citarem algumas emoções que estão fortemente presentes nessas atividades, também corrobora com outros autores (Paixão, 2010; Lavoura, Schwartz, & Machado, 2008; Schwartz, 2002).

Para Serrano (2000), por qualquer que seja o motivo que leva ao contato lúdico com o meio natural, este traz sempre uma possibilidade de ruptura com maneiras de sentir, de pensar e de conduzir novas ações, com valores sedimentados por uma rotina e estilos de vida que afastam a condição animal/natural.

A motivação intrínseca atua como um importante fator, que deve estar presente para que o praticante atinja o estado de profundo envolvimento com a

tarefa. Para Massarella (2008), essa motivação parte do princípio de que uma atividade intrinsecamente motivada faz transparecer um comportamento comprometido consigo mesmo e com o prazer e satisfação oriundos da participação; já a motivação extrínseca tende a se desgastar uma vez satisfeita a necessidade ou quando o objetivo extrínseco é atingido, ao passo que a motivação intrínseca tem a tendência de ser mais constante e consistente (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Massarella (2008) afirma que o comportamento intrinsecamente motivado oferece prazer na realização da atividade, transmitindo ao indivíduo o sentimento de envolvimento, estando interessado em sua execução e disposto a repetir a experiência com um nível mais elevado de desafio. As emoções e sensações recorrentes durante a prática se mesclam, formando um ambiente de sentimentos confusos e essas emoções, certamente, mudam constantemente, pois, a atividade é alterada por fatores naturais e sociais, o tempo todo.

Gutierrez (2001) considera o prazer como fonte fundamental para a pesquisa do lazer ao elucidar que este não existe sem que antes haja uma expectativa de realização de alguma forma de prazer. Para as emoções sentidas após a prática dessas atividades têm-se: alegria, bem-estar, bem-estar físico e mental, bem-estar geral, felicidade, alívio, relaxamento, realização e orgulho.

O papel dos profissionais de Educação Física torna-se decisivo para que as experiências pessoais e educativas neste campo estejam ao alcance de todos, favorecendo um aprendizado de valores, atitudes e condutas, que possibilite ao ser humano desfrutar dos prazeres, emoções e dos riscos que a atividade de aventura pode oferecer.

7. CONCLUSÃO

O profissional de Educação Física que trabalha com o lazer e atividades de aventura deve ser capacitado e qualificado para atender-se, além dos aspectos biológicos e motores que envolvem as referidas áreas de conhecimento, também para os aspectos afetivo-emocionais, os quais são capazes de motivar pessoas a aderirem a uma atividade física e, a partir desse vínculo, conquistar benefícios físicos e psicológicos que podem contribuir substancialmente para uma melhoria nos níveis qualitativos de sua existência.

O presente estudo vem contribuir para um melhor entendimento dos motivos que pautam a prática de atividades físicas de aventura, no sentido de que esta prática seja trabalhada adequadamente com seus adeptos. O contato com o meio natural possui grande influência na motivação na busca por essas práticas, bem como a possibilidade que elas oferecem de melhoria das sensações de prazer e bem-estar na vida dos praticantes.

As pessoas procuram o contato mais substancial e constante com o ambiente natural, não somente no intuito de beneficiar a saúde, mas, inclusive, para promover atitudes que beneficiem a preservação do ambiente, sendo este um fator essencial no equilíbrio existencial das espécies. Conclui-se que o contato com a natureza e a superação de limites apresentam-se como motivos cruciais para a escolha da prática de atividades físicas de aventura. O indivíduo que procura as atividades físicas de aventura sente uma necessidade de busca de sentidos mais intensos para sua vida. Essas atividades servem como um meio que proporciona ao praticante uma sensação de intensificação da sua presença no mundo. A verdadeira realidade vivida em meio aos riscos que a atividade oferece proporciona ao praticante uma maneira de colocar por um instante sua existência à altura da morte. Porém, não se deseja findar a existência, mas sim dar um sentido, retirar dela o mérito e construir assim uma realidade criada por suas próprias mãos, por seu próprio corpo.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLMAN, T. L.; MITTELSTAEDT, R.; MARTIN, B.; GOLDENBERG, M. Exploring the motivations of base jumpers: extreme sport enthusiasts. **Journal of Sport & Tourism**, v. 14, p. 229-247, 2009.
- BALBIM, G. M.; VIEIRA, L. F. Motivação em praticantes de atividades de aventura. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 15, n. 152, 2011.
- BARA FILHO, M. G.; GUILLÉN GARCIA, F. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.22, nº 4, p. 293-300, 2008.
- BARBANTI, V. J. **Musculação e Aptidão Física: Um convite à saúde**. São Paulo: Editora Manole, 1990.
- BERELSON, B.; STEINER, G. A. **Comportamento Humano**. São Paulo: Brasiliense, 1971.
- BETRÁN, A. O.; BETRÁN, J. O. Propuesta de una clasificación taxonômica de lãs actividades físicas de aventura em la naturaleza: marco conceptual y análisis de los critérios elegidos. **Apuntes: Educación Física y Deportes**. Barcelona, v. 41, p. 108 – 123, 1995.
- BETRÁN, J. O. Las Actividades Física de Aventura em la Naturaleza, Análisis Sociocultural. In: **Apuntes, Educación Física y Deportes**. Barcelona, JNEFC, v. 41, p.5-8, 1995.
- BRATZ, E. D. **Esportes de aventura: uma prática de emoções e lazer**. 2006. 67f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Instituto de Ciência da Saúde, Centro Universitário Feevale, Novo Hamburgo, 2006.
- BRIÈRE, N. M.; VALLERAND, R. J.; BLAIS, M. R.; PELLETIER, L. G. Développement et Validation dune Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et dÁmotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans le Sports (ÉMS). **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 26, p. 465-489, 1995.
- BRUHNS, H. T. **A busca pela natureza: Turismo e aventura**. Barueri: Manole, 2009.
- BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: reflexões sobre turismos de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v.21, n.1, p.727-731, 1999.
- BRYMER, E.; DOWNEY, G.; GRAY, T. Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. **Journal of Sport and Tourism**, v. 14, p. 193-204, 2010.

- BUTT, D. S. **Psychology of Sport**: The behavior, motivation, personality and performance of athletes. 2nd ed., EUA: Van Nostrand Reinhold, p. 3 – 11, 1987.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**; traduzido por Olivia Lustosa Bergier, 2^a ed., Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, J. F. A.; VIANA, M. F. Auto-confiança e rendimento na competição esportiva. In: CRUZ, J. F. A.(Org.) **Manual de Psicologia do Esporte**. Braga, 1996.
- DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.
- DIAS, C. A. G.; ALVES JR., E. D. (Eds.). **Em busca da aventura: Múltiplos olhares sobre esporte, lazer e natureza**. Niterói: EdUEF, 2009.
- DIAS, V. K. A participação de idosos em atividades de aventura na natureza no âmbito do lazer: valores e significados. **Dissertação de Mestrado**, Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Rio Claro, Brasil, 2006.
- DISHMAN, R. K. **Exercise Adherence**: Its Impacto n Public Health. Champaign, Human Kinetics, 1998.
- EPIPHANIO, E. H. Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. **Estudos de Psicologia**, 19, 15-22. 2002.
- FERREIRA, D. M.; ANDRADE, A.; PORTELA, A. Caracterização do perfil sócio-econômico, motivacional, stress e ansiedade percebidos de competidores de corridas de aventura. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 91, dez. 2005.
- FERREIRA, J. A importância da motivação nas aulas de educação física: estudo com alunos de 2.º ciclo do ensino básico. **Dissertação de Mestrado**, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal, 2005.
- FIGUEIRÊDO, T. C. S. **A interferência da desmotivação no desempenho de atletas**. 2010. 67f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.
- FREIRE, M. Mergulho “livre”: desvelando emoções e sensações. **Dissertação de Mestrado**, Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Rio Claro, Brasil, 2005.
- GOMES, O. C.; ISAYAMA, H. F. Corridas de aventura e lazer: Um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz**, v.15, n.1, p. 69-78, 2009.

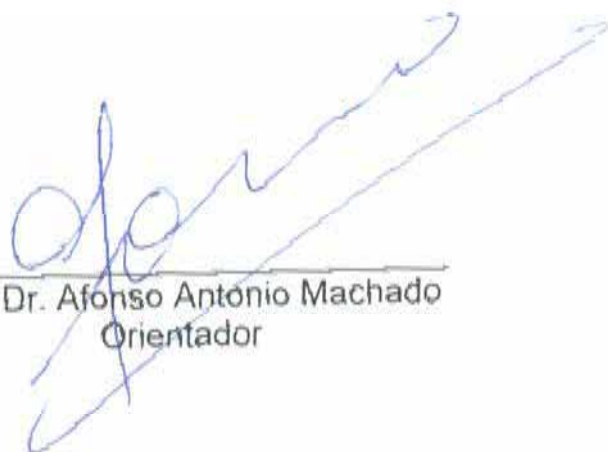
- GOUVEA, F. C. A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI, M de A.(Org.) **Psicologia do Esporte**. (Coleção Psicotemas) Campinas: Alínea, 149-173, 2001.
- GUTIERREZ, G. L. Lazer e Prazer: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas: Autores Associados, 2001.
- HARTER, S. Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. **Human Development**, v. 1, p. 34-64, 1978.
- INTERNODATO, G.C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.1, p.63-66, jan./mar. 2008.
- KERR, J. H.; MACKENZIE, S. H. Multiple motives for participating in adventure sports. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, p. 649 – 657, 2012.
- LACRUZ, I. C.; PERICH, M. J. Lãs emociones em la práctica de lãs actividades físicas em la naturaleza. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 5, n. 23, jul. 2000.
- LAVOURA, T. N.; SCHWARTZ, G. M.; MACHADO, A. A. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: A (re)educação dos sentidos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.22, n.2, p. 119-127, 2008.
- LOBO, R. J. H. **Psicologia dos esportes**. São Paulo: Brasiliense, 1971.
- MACHADO, A. A. **Ansiedade e agressividade no espetáculo esportivo**. Rio Claro: Unesp (Relatório de Pesquisa), 1996.
- MACHADO, A. A. Importância da Motivação para o Movimento humano. In SOC. BRAS. DES. EDUCAÇÃO FÍSICA. **Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física**, São Paulo, 1995.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MACHADO, F. H. A criatividade produtiva e as ressonâncias emocionais das atividades físicas de aventura na natureza. **Dissertação de Mestrado**, Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Rio Claro, Brasil, 2004.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. 5ª ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.
- 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, p. 1-28, 2003.

- MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: Reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**, v. 14, n.2, p. 181-206, 2008.
- MARINHO, A. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v.22, n.2, p.143-153, 2001.
- MASLOW, A. H. (1954) **Motivation and Personality**. 2.ed. New York: Harper & Row, 1970.
- MASSARELLA, F. L. Motivação intrínseca e estado mental de flow em corredores de rua. 2008. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 45-68, maio/jun. 2009.
- MURADÁS, R.; BURGOS, L. T. Motivos que levam o indivíduo a participar de corridas de aventura. Estudo realizado com equipes amadoras de corrida de aventura no estado do Rio Grande do Sul. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 13, n. 124, 2008.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e Pesquisa**. Campinas: Papirus, 1994.
- ORTIZ, M.; ISLER, G.; DARIDO, S. C. Atividade Física e Aderência: Considerações Preliminares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 21, n.1, p. 842-6, 1999.
- PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, Rio Claro, SP, v. 10, n.3, p. 159-166, 2004.
- PAIXÃO, J. A. Esporte de aventura: Processo instrucional e situações de risco. **Movimento e Percepção**, v.11, n.17, p. 90-100, 2010.
- PAIXÃO, J. A.; COSTA, V. L. M. Esporte de aventura e turismo de aventura: aproximações e distanciamentos. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 14, n; 139, 2009.
- PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes radicais de aventura e ação, conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**. Santo André – SP, FEFISA, v. 12, n. 1, 2008, p. 37-55.

- PINTO, A. C. G. A.; DEUTSCH, S.; GRIMALDI, G.; MACHADO, A. A. Elementos determinantes na motivação de práticas esportivas de aventura. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 169, 2012.
- RUSCHMANN, D. V. M. O Turismo Rural e o Desenvolvimento Sustentável. In: RIELDL, M. et al. (orgs) – **Turismo Rural e Desenvolvimento Sustentável**. 2ª Ed, Campinas: Papyrus, 2000, p. 75-84.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. **American Psychologist**. Washington, D.C., v. 55, no. 1, p. 68-78, 2000.
- SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.
- SAGE, G. H. **Introduction to motor behavior**: A neuropsychological approach, 2nd ed., Reading, MA: Addison-Wesley, 1977.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 167 p., 2000.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas, 2ª ed., Barueri, SP: Manole, 2009.
- SATO, C. N. **Motivação no Esporte**. 1995. 72f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1995.
- SCALCAN, R. M.; BECKER JÚNIOR, B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. **Revista Perfil**, Porto Alegre, RS, v. 3, p. 51-61, 1999.
- SCHWARTZ, G. M. A aventura no âmbito do lazer: as AFAN em foco. In: **Aventuras na natureza**: consolidando significados. Jundiaí: Fontoura, 2006.
- SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco – a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Org.) **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, p. 139-168, 2002.
- SCHWARTZ, G. M.; FIGUEIREDO, J. P.; PEREIRA, L. M.; CHRISTOFOLETTI, D. A.; DIAS, V. K. Preconceito e esportes de aventura: A (não) presença feminina. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p. 57-68, 2013.
- SERRANO, C. M. T. Ecoturismo e educação ambiental. In: SERRANO, C. M. T. (Org.) **A educação pelas pedras**. São Paulo: Chronos, 2000.

- SINGER, R. N.; ORBACH, I. Persistence, Excellence, and Fulfillment. In LIDOR, R.; BAR-ELI, M., **Sport Psychology: Linking Theory and Practice**. Morgantown, EUA: Editora Fitness Information Technology, Inc., 1999.
- SORRENTINO, R. M.; SHEPPARD, B. H. Effects of affiliation-related motives on swimmers in individual versus group competition: a field experiment, **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 36, n. 7, p. 704-714, 1978.
- SWARBROOKE, J. **Turismo de aventura: Conceitos e estudos de caso**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- TAHARA, A. K. (2004). **Aderência às atividades físicas de aventura na natureza, no âmbito do lazer** (Dissertação de Mestrado). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- 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**, v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009.
- 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.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura na natureza: investindo na qualidade de vida. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 8, n. 58, mar. 2003.
- THILL, E.; THOMAS, R.; CAJA, J. **Manual do Educador Desportivo**. Lisboa: Dinalivro, 1989.
- VALLERAND, R. J. Deci and Ryan's self determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Psychological Inquiry**, Mahwah, v. 11, no. 2, p. 312 – 318, 2001.
- VALLERAND, R. J.; LOSIER, G. F. Self-determined motivation and sportsmanship orientation: An assessment of their temporal relationship. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 16, no. 2, p. 229 – 245, 1994.
- VIEIRA, L. F.; BALBIM, G. M.; PIMENTEL, G. G. A.; HASSUMI, M. Y. S. S.; GARCIA, W. F. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate *downhill*. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.4, p.591-599, out./dez., 2011.
- VARLEY, P. J. Sea kayakers at the margins: the liminoid character of contemporary adventures. **Leisure Studies**, v. 30, p. 85-98, 2011.
- VISSOCI, J.; VIEIRA, L.; OLIVEIRA, L.; VIEIRA, J. Motivação e Atributos Morais no Esporte. **Revista da Educação Física/UEM**, Brasil, 19 out. 2008.


- WANKEL, L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v. 24, p. 151-169, 1993.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 70 – 93.
- WESTERN, D. Definindo ecoturismo. In: LINDBERG, K.; HAWKINS, D. E. **Ecoturismo: um guia para planejamento e gestão**. São Paulo: Editora Senac, 1999.
- WILLIG, C. A phenomenological investigation of the experience of taking part in extreme sport. **Journal of Health Psychology**, v. 13, p. 690-702, 2008.
- WITTER, G. P. Aprendizagem e motivação. In: G. P. Witter & J. F. B. Lomônaco (Orgs.) **Psicologia da Aprendizagem**. São Paulo: EPU, 1984, p. 37-57.
- XAVIER, E. M.; ALMEIDA, M. A. B.; GALHARDO, W.; BARBOSA, F. P. Esportes radicais: uma abordagem histórica e antropológica. **E.F. Deportes**, Buenos Aires, ano 16, n; 158, 2011.
- YAGI, H. Y. **Motivos de permanências nas vivências em atividades físicas de aventura na natureza**. 2009. 65f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Afonso', written over a horizontal line.

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado
Orientador

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Cláudio Gomes Barbosa', written over a horizontal line.

Prof. Msdo. Claudio Gomes Barbosa
Coorientador

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Fernanda C. Pereira', written over a horizontal line.

Fernanda Carolina Pereira
Discente