

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUISA RODRIGUES FOLHARINI

**PSICOLOGIA DO ESPORTE E
ESPORTES NA NATUREZA:
REVISÃO INTEGRATIVA**

Campinas - SP
2019

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUISA RODRIGUES FOLHARINI

**PSICOLOGIA DO ESPORTE E
ESPORTES NA NATUREZA:
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Graduação da
Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Bacharelado e
Licenciatura em Educação Física.

Este exemplar corresponde à redação
final do trabalho de conclusão de curso de
graduação defendida por Luisa Rodrigues
Folharini, com aprovação pela Comissão
Julgadora em: ___/___/___.

ORIENTADORA: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Campinas - SP

2019

1

FICHA CATALOGRÁFICA

BANCA JULGADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Orientadora

Prof. Dr. Edison Duarte

Banca

AGRADECIMENTOS

Neste momento de grande realização pessoal e acadêmica, agradeço imensamente aos meus pais, mãezinha e paizinho, por sempre respeitarem meu tempo e minha essência, dedicando imensurável apoio nas minhas decisões, sendo meus melhores amigos e minhas maiores referências. Agradeço ao meu irmão cabeçudo e à minha cunhadinha querida, por me incentivarem a buscar os meus sonhos, sempre com muito carinho e paciência. Todos os dias, sou grata à minha família.

Agradeço às amigadas que encontrei na Unicamp, desde a minha passagem pelo curso de Pedagogia até este momento, no qual concluo o curso de Educação Física. Em especial, sou grata ao TG - minha eterna república sem casa; Claudinha - irmã separada na maternidade e parceira de todos os momentos; Mandinha - simplesmente *soul sister*; Thay - autêntica e dona do coração mais generoso; Gabi - a alma mais forte que já conheci; Ady - autêntica e sempre verdadeira; Gi - fala pouco, mas fala bonito; Iná - moção que ninguém supera; Traps - maior inspiração fitness; Má - possuidora dos ensinamentos mais sábios.

Sou grata por ter “caído de paraquedas” no GEPEN e ter a oportunidade de conhecer pessoas maravilhosas, que sempre fortalecem o sentimento de generosidade e crescimento. Destaco o meu agradecimento aos meus tutores Camila, Vinícius e Hélio, que me ajudaram na produção desta monografia, com muito empenho, paciência e troca de conhecimentos. Em especial, sou grata à minha orientadora Paula Teixeira Fernandes que, desde 2015, acompanhou o meu desenvolvimento e a minha longa jornada até encontrar o tema que me encanta; obrigada pelos ensinamentos, incentivos e pela confiança.

Agradeço a todos os professores da FEF, que colaboraram com a minha aprendizagem, compartilhando conhecimentos e revelando infinitas oportunidades. Agradeço também aos funcionários da faculdade, que sempre fizeram o melhor, com muita alegria, para ajudarem os alunos.

Por fim, reconheço a minha experiência durante esses vários anos de graduação; sou grata todos os dias por viver de acordo com os meus valores, com persistência e dedicação para encontrar “o lado positivo” de cada momento e sempre buscar a evolução.

“Você, o seu ser, tanto quanto qualquer pessoa em todo o universo, merece o seu amor e sua afeição”.

Siddhartha Gautama (Buddha)

FOLHARINI, Luisa R. **Psicologia do Esporte e Esportes na Natureza: Revisão Integrativa**. 2019. 43p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel e Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 2019.

RESUMO

Os Esportes na Natureza são fascinantes para uns e aterrorizantes para outros. Envolvem locais inóspitos, imprevisibilidade, riscos do meio natural e variadas emoções. Para tentar compreender os aspectos psicológicos envolvidos nessas atividades, começamos pela busca dos estudos já realizados com foco nessas modalidades esportivas. Este estudo teve o objetivo de identificar os artigos publicados em Psicologia do Esporte que apresentaram os Esportes na Natureza como modalidade central, por meio de revisão de literatura. O método adotado foi a revisão integrativa. Como resultado, encontramos 12 artigos que se enquadraram aos critérios de inclusão e exclusão. A partir da leitura na íntegra de todos eles, discutimos sobre os temas que foram abordados, identificamos lacunas, novas questões para investigações e as possibilidades dos profissionais de Educação Física e especialistas da Psicologia do Esporte no contexto dos Esportes na Natureza. Como conclusão, podemos afirmar que diversos aspectos psicológicos estão envolvidos no campo dos Esportes na Natureza, como na escolha pela modalidade, na prática segura, no aproveitamento dos benefícios desses esportes e até mesmo na formação e atuação de instrutores.

Palavras-chave: Motivação; Comportamentos de Risco; Revisão Integrativa; Esportes na Natureza; Psicologia do Esporte

FOLHARINI, Luisa R. **Sports Psychology and Sports in Nature: Integrative Review**. 2019. 43p. Monograph (Graduate in Physical Education) – School of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, São Paulo, 2019.

ABSTRACT

Sports in Nature are fascinating to ones and terrifying to others. It is related to inhospitable places, unpredictability, environmental risks and a lot of emotions. To try to understand the psychological aspects that are involved in these activities, we had started from the articles search that were realized focusing these sports modalities. This study aimed to identify the articles published in Sports Psychology with the Sports in Nature as central object, by literature review. The method adopted was the integrative review. As result, we found 12 articles that respected the inclusion and exclusion criterions. From full reading of all of them, we discussed about the approached contents, identified gaps, new research questions and the possibilities of Physical Education professionals and Sports Psychology specialists in the Sports in Nature context. As a conclusion, we affirm that several psychological aspects are involved in the Sports in Nature field, as the modality choice, the safe practice, this sports benefits enjoyment and even the instructor's operation and qualification.

Key-words: Motivation; Risk Behaviors; Integrative Review; Sports in Nature; Sports Psychology

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Busca sistematizada nas bases de dados	23
Figura 2. <i>Continnum</i> da Teoria da Autodeterminação.....	30
Figura 3. Pirâmide dos Acidentes (ou <i>Iceberg</i> das Fatalidades).....	33

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Psicologia do Esporte nos estudos sobre Esportes na Natureza	25
Tabela 2. Classificação dos sujeitos estudados.....	26

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Modalidades estudiadas.....	26
--	----

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AFAN	Atividades Físicas de Aventura na Natureza
BREQ-2	<i>Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 2</i> (Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2)
CBME	Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
POMS	<i>Profile of Mood States</i> (Perfil de Estados de Humor)
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
SMS	<i>Sport Motivation Scale</i> (Escala de Motivação para o Esporte)
TAD	Teoria da Autodeterminação

SUMÁRIO

1. MEMORIAL	12
2. INTRODUÇÃO	13
I. Psicologia do Esporte	14
II. Esportes na Natureza	16
3. OBJETIVOS.....	20
Objetivo Geral.....	20
Objetivos Específicos	20
4. MÉTODOS: REVISÃO INTEGRATIVA.....	21
5. RESULTADOS	24
6. DISCUSSÃO.....	28
7. CONCLUSÕES.....	37
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	39

1. MEMORIAL

Meu nome é Luisa Rodrigues Folharini, nasci em 11 de Agosto de 1993, em Campinas, São Paulo.

Mas quem sou “eu”? Sempre tive dificuldade em responder essa questão. Posso citar as minhas qualidades e defeitos, as minhas forças e fraquezas, alguns *hobbies* e algumas atividades que não me agradam. Mas é, e sempre foi, extremamente complicado entender o que eu realmente espero realizar no futuro e, mais difícil ainda, os meus motivos.

Por isso, escolher o curso no momento de inscrição para o vestibular foi um processo árduo. Cursar um ano de Pedagogia e, finalmente, tomar a iniciativa de prestar vestibular de novo para trocar a área foi um momento aflitivo. Redirecionar o meu foco para as diversas possibilidades do curso de Educação Física foi desgastante; alterar incansáveis vezes o tema do meu TCC foi angustiante.

Falando assim, até parece que a graduação foi uma tortura; porém, eu sou dessas pessoas otimistas, que buscam sempre a mensagem positiva da situação. A partir do momento em que eu compreendi verdadeira e profundamente como se dá a minha relação com as decisões e com o tempo, eu, enfim, aceitei a minha maneira de ser e estar. Entendi que todas as minhas ações passadas me trouxeram até o agora, como um trabalho de formiguinha, que pouco a pouco gera um resultado incrível.

Uns chamam de maturidade, outros de autoconhecimento e alguns ainda pensam que não existe nada disso... O nome pouco me importa; o que vale é que eu sinto o constante movimento que, disfarçado na rotina, estimula a evolução e a ida, sem volta, a tudo de mais extraordinário que a vida oferece.

Como esse momento: o encerramento de um ciclo. Foram sete anos e meio vivendo como aluna de graduação da Unicamp. Anos durante os quais aprendi, conheci, duvidei, amei, questionei, evoluí.

A formatura... que momento grandioso! Eu sinto a alegria intensa e genuína da conquista, da realização pessoal e acadêmica. Para sempre sentirei saudade aconchegante e prazerosa dos anos de Unicamp. Para sempre levarei as amizades, experiências e ensinamentos. Para sempre serei grata por tudo o que vivenciei ali, naquele universo de possibilidades que é a universidade.

Com muito orgulho eu digo: eu consegui!

2. INTRODUÇÃO

Aron Ralston é alpinista, empresário, engenheiro mecânico e sobrevivente do acidente que sofreu em 2003. Ele estava sozinho praticando escalada no *Blue John Canyon*, em Utah, quando um imprevisto o surpreendeu: seu braço ficou imobilizado entre um paredão do *canyon* e uma pedra de 360 quilogramas. Foi obrigado a ficar preso no local por 5 dias e 7 horas, sem comunicação e com escassez de comida e água. Enfim, conseguiu a coragem e o meio necessários para amputar o próprio braço, libertando-se e buscando ajuda (RALSTON, 2004). Ainda assim, Aron é apaixonado pelo Esporte na Natureza e mantém essa prática presente em sua vida:

Não saberia viver sem estar na natureza. Isso é parte de mim. Muito cedo, quando me recuperava do acidente, decidi que não deixaria nada do que estava acontecendo afetar minha vida: meu amor pela escalada, pela exploração. Sempre me defini através do contato com a natureza, e, mais do que nunca, sei que existe ali um elemento de risco. Creio que agora posso, com mais autoridade, ajudar outras pessoas na administração desse risco. Quando vejo a garotada toda animada para uma excursão, sei muito bem como eles se sentem, já estive lá. Há um curioso equilíbrio na experiência. Sempre me senti extremamente vivo quando estava em risco, próximo da morte. E olha que estive o mais próximo da morte quanto poderia estar.¹

Este relato de Aron Ralston me indagou sobre questões pertinentes à Psicologia do Esporte. Afinal, o que motiva a busca por atividades realizadas na natureza? Como acontece a tomada de decisões em situações de risco? Qual é o processo de recuperação após um acidente traumático? Por que a pessoa continua praticando esporte de alto risco mesmo após a experiência de quase morte? Dentre outras, estas são questões que podem surgir após o conhecimento de casos como este e que estimularam o desenvolvimento do presente trabalho.

Motivação, resiliência, tomada de decisões, autoconfiança e concentração são conteúdos, entre outros, que podem ser observados em modalidades esportivas realizadas na natureza. São exemplos de uma variedade de possíveis temas de investigação da Psicologia do Esporte, que podem, também, ser elaborados com a utilização dos Esportes na Natureza como

¹ Entrevista de Aron Ralston concedida à Revista Trip. Entrevistadora: Ana Maria Bahiana. 12/01/2011. Disponível em <<https://revistatrip.uol.com.br/trip/o-destino-na-mao>>.

objeto de estudo. Estes temas têm a capacidade de desenvolver ideias que auxiliam a evolução da ciência na área da Educação Física e do Esporte.

Com estas indagações em mente, o presente trabalho teve o intuito de apresentar um panorama sobre as publicações científicas que uniram os temas Psicologia do Esporte e Esportes na Natureza, para a discussão dos conteúdos investigados e detecção de possíveis lacunas. Assim, visamos o estudo da potencial intervenção de profissionais de Educação Física no contexto dos Esportes na Natureza, em conjunto com a Psicologia do Esporte. Para tanto, faz-se necessária a apresentação das definições e a contextualização dos dois temas contemplados nesta pesquisa, que são desenvolvidos a seguir.

I. Psicologia do Esporte

Weinberg e Gould (2018) definem a Psicologia do Esporte (e do Exercício) como o estudo científico e a aplicação de suas descobertas sobre as pessoas e o seu comportamento no ambiente esportivo e nas práticas de exercício físico. Assim, a relação entre esportes e fatores psicológicos segue duas orientações: de que maneira a prática esportiva influencia a saúde mental e geral e a qualidade de vida e como se dá a ação dos aspectos psicológicos sobre o desempenho do indivíduo no esporte ou na atividade física (WEINBERG; GOULD, 2018). Podemos ilustrar este conceito ressaltando o seguinte exemplo: assim como a autoconfiança pode interferir no aprendizado esportivo, também pode ser aprimorada com a própria prática esportiva (FLETCHER et al., 1996).

De maneira geral, os psicólogos do esporte atuam em três segmentos: 1. Pesquisa - para que os conhecimentos do campo sejam aprofundados e aperfeiçoados; 2. Ensino - ministram disciplinas em universidades e cursos da área; e 3. Consultoria - intervenção para proporcionar bem estar psicológico, melhorar o rendimento de atletas e aprimorar a relação entre os envolvidos no contexto esportivo (equipes profissionais, escolas, locais de lazer, academias, clubes, etc) (WEINBERG; GOULD, 2018).

Nesta atuação, quatro possíveis contextos chamam atenção: 1. Esporte de Rendimento, com foco no desempenho e processo de recuperação, a fim de otimizar os treinos e resultados; 2. Esporte Escolar, que visa potencializar o processo ensino-aprendizagem e a socialização escolar; 3. Esporte Recreativo, que busca compreender os comportamentos e os interesses dos participantes e dos profissionais envolvidos; e 4. Prevenção, Saúde e Reabilitação, para as quais

as possíveis propriedades terapêuticas e preventivas da prática esportiva são estudadas e aplicadas (SAMULSKI, 2002).

Existem inúmeras possibilidades de temas a serem estudados nestes quatro cenários, como personalidade, estresse, concentração, ansiedade, liderança, cooperação, treinamento de habilidades psicológicas, autoconfiança, *burnout*, adesão ao exercício, entre outros (WEINBERG; GOULD, 2018). A seguir, apresentamos um estudo que buscou mapear os estudos em Psicologia do Esporte, num contexto específico.

Dominski et al. (2018) analisaram, através de revisão sistemática, a situação de publicações de artigos de Psicologia do Esporte em revistas de Ciências do Esporte de língua Portuguesa. Foram encontrados 40 temas da área nas 145 pesquisas selecionadas, sendo os mais abordados: motivação (n=26), estresse (n=20), ansiedade (n=17) e estados de humor (n=14). A respeito das modalidades esportivas, foram encontradas 49; sendo que, dentre as de maior frequência, ressaltamos: vôlei (n=39), futebol (n=34), basquete (n=32) e natação (n=20). Não foram identificados estudos com os esportes praticados na natureza.

Entretanto, podemos citar duas pesquisas que exemplificam o estudo dos Esportes na Natureza sob a perspectiva da Psicologia do Esporte:

1. Lavoura e Machado (2006) analisaram a ansiedade pré-competitiva, a autoconfiança e a auto eficácia de 16 atletas de alto nível, todos do sexo masculino e com média de 20,06 anos de idade. Após análise dos resultados, evidenciaram relação inversamente proporcional entre ansiedade (cognitiva e somática) e os outros dois aspectos psicológicos (autoconfiança e autoeficácia). Assim, concluíram que quanto maior o conhecimento técnico da modalidade e a percepção da própria capacidade, mais controlada é a ansiedade e, conseqüentemente, melhor é o desempenho esportivo.
2. Carnicelli Filho e Schwartz (2005) investigaram o perfil de guias de *rafting* e as suas emoções sentidas antes da atividade. Foram identificadas emoções como ansiedade, tensão e tranquilidade, principalmente; e, em menor frequência, entusiasmo, responsabilidade e tédio. Estes achados geraram discussão sobre a relação entre o tempo de prática dos instrutores e a possível diminuição de intensidade de emoções antes e durante a prática; também, os autores refletiram sobre associação entre a atuação dos guias e a percepção de segurança e motivação dos praticantes; estes resultados levaram ao questionamento sobre como é feito o treinamento teórico e prático dos instrutores.

Estes estudos demonstram o aumento no interesse em se estudar a Psicologia do Esporte e, também, a diversidade de possibilidades de investigação na área. Estas pesquisas ainda podem tratar de variados esportes, contextos e temas, em benefício da ciência, dos praticantes e dos profissionais da Educação Física, da Psicologia, do Turismo e demais envolvidos no campo.

II. Esportes na Natureza

Assim como qualquer outro esporte, os aqui denominados Esportes na Natureza acompanham as evoluções culturais e estruturais das sociedades, passando pelo processo de adequação no decorrer do tempo (DIAS; ALVES JÚNIOR, 2007). Dessa maneira, não se trata de “novos esportes”, termo utilizado, entre outros, como referência a essas práticas (MARINHO, 2001), mas sim de esportes realizados na natureza desde o século XIX e que ganharam novas configurações com o passar dos anos, até chegarem aos padrões conhecidos atualmente (DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007).

A formação do Clube de Excursionismo Britânico, que ocorreu em 1857, é considerada um dos primeiros marcos do interesse por práticas esportivas realizadas na natureza. Serviu de alavanca para que novas instituições fossem criadas nesse âmbito, como os clubes alpinos em países europeus (de 1863, na Itália, a 1883, na Bélgica) e de montanhismo no Canadá (1906) e nos Estados Unidos (1910). O modelo chegou à América Latina com a criação do Centro Excursionista Brasileiro, em 1919 (DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007).

Alguns fatores visam explicar a busca pelo contato com a natureza, através do esporte, e a expansão desta atividade, desde os citados primórdios até a contemporaneidade. Destacamos os seguintes exemplos: a urbanização e os ritmos acelerados de trabalho nas cidades, que despertam o desejo de conhecer lugares exóticos e distintos dos centros urbanos (DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007), a evolução dos meios de transporte com acesso facilitado às áreas desconhecidas e remotas (DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007) e o distanciamento entre o homem e a natureza, fruto do intenso avanço tecnológico e refletido na ameaça ao ambiente (MARINHO, 1999).

Ademais, o tema em questão ganha maior visibilidade na ciência: começa a ser utilizado em iniciativas de análise e intervenção com populações distintas e até mesmo torna-se possibilidade de especialização *stricto* e *lato sensu* (MARINHO, 2008). Em virtude deste recente e crescente interesse acadêmico a respeito dos Esportes na Natureza, surge a necessidade de se conceituar as referidas práticas. Entretanto, no decurso deste processo,

diversas teorias ocorrem e salientam inúmeras opiniões acerca inclusive da nomenclatura desses esportes (DIAS; ALVES JÚNIOR, 2007).

Na literatura, são encontradas várias terminologias para o mesmo objeto de estudo: Atividades Físicas de Aventura na Natureza - AFAN (BETRÁN, 2003 *apud* DIAS; ALVES JÚNIOR, 2007), Esportes Radicais, que ainda foram divididos em “de Aventura” e “de Ação” (PEREIRA; ARMBRUST; RICARDO, 2008), Esportes de Aventura e Esportes de Risco (BAHIA; SAMPAIO, 2007) e, por fim, Esportes na Natureza (DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007). Nesta monografia, utilizamos Esportes na Natureza, pois suas definições sustentam a ideia de que essa categoria deve ser compreendida como manifestação de esporte e diferenciam-na entre as tantas esferas esportivas.

É importante ressaltar que optamos por não adotar um dos conceitos de “esporte” mais utilizado no meio acadêmico, proposto por Barbanti (2006): “Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos” (p. 57). Vale lembrar que nosso objetivo não foi refletir sobre este conceito, porém foi necessário delinear a natureza das práticas de interesse para este estudo, de maneira que possibilitasse a identificação de um número adequado de estudos pertinentes à pesquisa.

Portanto, através de um conceito amplo de esporte, entende-se que há predominância, e não exclusividade, de determinados aspectos em cada prática esportiva, como a competitividade e a cooperação, a seriedade e a ludicidade. Estes elementos integram-se às modalidades esportivas de maneira concomitante e com oscilação de intensidade, dependente do momento e da intenção da ação e da percepção do praticante (DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007). Para ilustrar, podemos destacar os seguintes exemplos: um sujeito que participa de uma competição de corrida de aventura pode fazê-lo com maior seriedade e objetivo de vencer a prova, enquanto outro pode participar de maneira lúdica. Em outro caso, para se praticar o *rafting*, é necessário que haja cooperação entre os praticantes do mesmo bote, ao mesmo tempo em que eles podem competir contra outro grupo ou até contra as próprias corredeiras.

Ainda sobre as reflexões a respeito das definições dos Esportes na Natureza, a motivação para esta prática esportiva relaciona-se, em alguns casos, ao desejo por aventura, de estar sujeito ao desconhecido, a riscos e obstáculos que devem ser superados em situações desafiadoras e lugares inóspitos. Por mais que este cenário possa ser controlado e a imprevisibilidade reduzida,

os sentimentos e emoções despertados durante a prática são satisfatórios e prazerosos aos participantes, cada um com sua própria percepção (MARINHO, 2008).

Em contrapartida, em outros casos, a aventura pode não ser tão pretendida por uma parcela dos praticantes, aqueles que apreciam atividades esportivas com baixo risco, desafio e complexidade (MARINHO, 2008), mas que ainda assim são Esportes na Natureza. Então, por fim, os termos “de aventura”, “radicais” e “de risco” foram descartados da nomenclatura selecionada para a realização desta pesquisa.

De forma objetiva, a prática de Esportes na Natureza é associada às seguintes características (DIAS, 2007 *apud* PIMENTEL, 2013, p. 690):

1. Contato com a natureza - nesse sentido, os esportes podem ser praticados no meio aquático (como *rafting* e *surf*), aéreo (como balonismo e *sky surf*), terrestre (como *mountain bike* e *trekking*) e misto (como corrida de aventura e *kite surf*) (PEREIRA; ARMBRUST; RICARDO, 2008). A natureza tem papel fundamental de influência na execução técnica dos movimentos, ultrapassando o mero contato com o meio.
2. Imprevisibilidade, busca por emoções e/ou propensão ao risco - estes três fatores estão relacionados ao desconhecido, à aventura e à incerteza dos resultados (MARINHO, 2008).
3. Pode envolver o uso de novas tecnologias - são importantes para o desenvolvimento de equipamentos esportivos, o acesso a locais inóspitos e a divulgação das modalidades esportivas (MARINHO, 2004; DIAS, 2008).
4. Dispõe de movimentos menos estereotipados - a partir da influência da natureza na escolha dos movimentos técnicos, devido à imprevisibilidade do meio, as ações são diferenciadas (PIMENTEL, 2013). Por exemplo, na escalada em rocha, o praticante utiliza as técnicas específicas da modalidade, mas sempre se adequando às alterações, particularidades e à imprevisibilidade do meio.

Em vista das reflexões expostas, ficam evidentes as múltiplas possibilidades de estudos relacionados aos Esportes na Natureza, derivadas de áreas distintas e complementares, como Educação Física, Turismo, Sociologia, Antropologia (MARINHO, 2008) e Biologia (MARINHO, 2004). Dentre a notória pluralidade de perspectivas, evidencia-se a ciência de sustentação do presente estudo: a Psicologia do Esporte. É possível notar diversas menções a conteúdos desta área em estudos que tematizam os Esportes na Natureza; esta abordagem manifesta-se de maneira direta ou indireta e relaciona-se a tópicos citados anteriormente, como

motivação, estados emocionais, cooperação, competição, aspectos psicológicos, comportamentos (LAVOURA; MACHADO, 2006; BAHIA; SAMPAIO, 2007; DIAS; MELO; ALVES JÚNIOR, 2007; LAVOURA; SCHWARTZ; MACHADO, 2008; MARINHO, 2008; PINTO, 2010); atenção, estresse, concentração, ansiedade, *feedback*, entre outros (WEINBERG; GOULD, 2018).

A investigação e associação dos conceitos da Psicologia do Esporte ao tema em questão servem de alicerce na tentativa de: 1. compreender os processos emocionais e cognitivos presentes na prática esportiva na natureza, 2. identificar as características psicológicas daqueles que, de alguma maneira, estão envolvidos com os Esportes na Natureza e, então, 3. complementar a formação do profissional de Educação Física que tenha interesse nessa esfera esportiva.

3. OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Identificar os artigos publicados em Psicologia do Esporte que apresentaram os Esportes na Natureza como modalidade central, por meio de revisão de literatura.

Objetivos Específicos

- Apresentar e discutir os principais temas investigados nas literaturas encontradas;
- Apresentar possíveis investigações e lacunas decorrentes da busca sistematizada de literatura;
- Discorrer sobre a potencial intervenção dos profissionais de Educação Física e especialistas da Psicologia do Esporte na atividade dos praticantes e na atuação dos instrutores e organizadores de Esportes na Natureza.

4. MÉTODOS: REVISÃO INTEGRATIVA

A Revisão Integrativa é o método utilizado nesta pesquisa. É incorporada ao grupo de revisões bibliográficas sistematizadas, assim como a Meta Análise, a Revisão Sistemática e a Revisão Qualitativa (EDUCAÇÃO, 2014). O objetivo principal de se utilizar a revisão sistematizada de literatura é organizar e sistematizar os estudos já realizados sobre um tema específico, para a identificação de possíveis lacunas e/ou para a construção de novas ideias e teorias sobre o mesmo assunto; é o ponto de partida para o desenvolvimento do conhecimento científico (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011). Deve-se respeitar o rigor metodológico deste tipo de revisão, para que a pesquisa seja reprodutível e apresente possível aplicabilidade dos resultados encontrados (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010; EDUCAÇÃO, 2014).

A Revisão Integrativa é realizada por meio de seis etapas, que foram seguidas neste estudo (EDUCAÇÃO, 2014) e que estão descritas a seguir.

- ***1ª Etapa - identificação do tema e seleção da questão de pesquisa:***

Nessa etapa, cinco itens devem ser estabelecidos: o tema, a pergunta, os descritores, a estratégia de busca nas fontes de dados e as bases de dados.

O tema norteador do estudo foi: a relação entre a Psicologia do Esporte e os Esportes na Natureza. Já a pergunta central para a realização da pesquisa foi: Quais são os temas da Psicologia do Esporte envolvidos nos artigos científicos sobre Esportes na Natureza?

As bases de dados escolhidas para a busca dos estudos foram a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores foram definidos após a consulta da terminologia padronizada dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “esportes”, “esporte”, “natureza”, “psicologia do esporte” e “psicologia”, em português, e “*sports*”, “*sport*”, “*nature*”, “*sport psychology*” e “*psychology*”, em inglês. Os descritores “aventura” e “*adventure*” foram adicionados à lista, mesmo que não reconhecidos pelo DeCS; essa exceção foi concedida devido aos trabalhos pertinentes à pesquisa que utilizam essa terminologia como referência aos esportes praticados na natureza.

Os descritores selecionados foram cruzados desta forma:

- (esportes) AND (natureza) / (*sports*) AND (*nature*);
- (esporte) AND (natureza) / (*sport*) AND (*nature*);
- (psicologia do esporte) AND (natureza) / (*sport psychology*) AND (*nature*);

- (aventura) AND (psicologia do esporte) / (*adventure*) AND (*sport psychology*);
- (aventura) AND (psicologia) / (*adventure*) AND (*psychology*).

Todas as combinações foram aplicadas nas duas bases de dados selecionadas (SciELO e LILACS).

- ***2ª Etapa - estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão:***

Estes critérios podem ser atualizados após a primeira fase de busca nas bases de dados, caso os resultados encontrados sejam muito extensos.

Os critérios de inclusão e exclusão definidos para a realização deste trabalho não sofreram alterações ao longo da pesquisa e estão descritos a seguir.

Critérios de Inclusão:

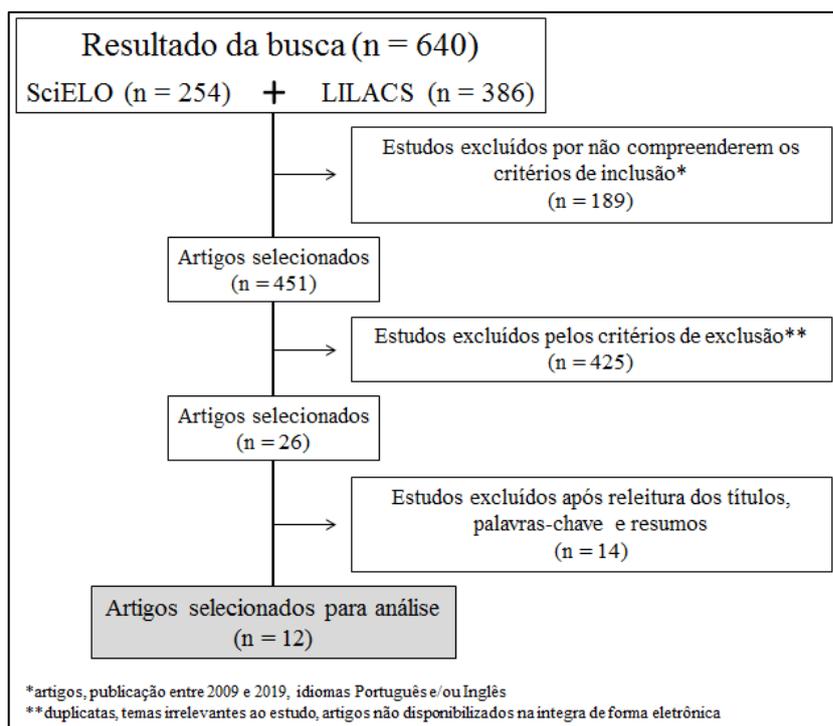
Foram incluídos os trabalhos que seguiram os seguintes critérios: artigos, publicação no período entre 2009 e 2019 e nos idiomas Português e/ou Inglês.

Critérios de Exclusão:

Foram excluídos os trabalhos que estavam duplicados, os que não abordaram os temas Esportes na Natureza e Psicologia do Esporte (mesmo que de maneira indireta) e os que não estavam disponíveis na íntegra em formato eletrônico.

- ***3ª Etapa - identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados:***

Foram lidos e relidos os títulos, resumos e as palavras-chave dos estudos encontrados, a fim de selecionar apenas aqueles que seriam pertinentes à pesquisa; como resultado, 12 artigos foram selecionados (**Figura 1**). Após essa seleção, o material foi organizado de maneira sistemática e facilitadora para as análises que se seguiram.



- **4ª Etapa - categorização dos estudos selecionados:**

Os estudos selecionados na etapa anterior foram lidos na íntegra, analisados e categorizados a partir do parâmetro definido pela pesquisadora: a partir dos conteúdos da Psicologia do Esporte encontrados nos textos, sujeitos da pesquisa, das modalidades estudadas e da área da revista de publicação.

- **5ª Etapa - análise e interpretação dos resultados:**

A partir dos parâmetros citados acima, foi realizada a análise e discussão sobre os resultados e, por fim, foram elaboradas as conclusões do estudo.

- **6ª Etapa - apresentação da revisão/síntese do conhecimento:**

Foi realizada a descrição minuciosa de todo o processo realizado na pesquisa, sendo que o estudo deve colaborar com a comunidade, seja através da divulgação de resultados, aplicabilidade prática, reprodutibilidade ou possibilidade de novas investigações. Dessa forma, escrevemos a presente monografia.

5. RESULTADOS

Os 12 artigos selecionados para análise e discussão foram organizados na **Tabela 1**, para facilitar a identificação e a análise.

As revistas de publicação abrangem as áreas de Educação Física (Motriz; Pensar a Prática) - com 4 publicações, Psicologia (Psicologia, Saúde & Doenças; Psicologia & Sociedade; Estudos de Psicologia; Psicologia em Estudo) - com 6 publicações, Lazer (Licere) - com 1 publicação, Ciências do Esporte (Revista Brasileira de Ciências do Esporte) - com 1 publicação, e Educação Física, Fisioterapia e Dança (Movimento) - com 1 publicação.

Dos 12 artigos selecionados, 7 apresentaram objetivos diretamente relacionados à Psicologia do Esporte, com os seguintes temas e frequência: 1 artigo sobre estados de humor (BORTOLI et al, 2015), 5 artigos sobre motivação, aderência e adesão (GOMES; ISAYAMA, 2009; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; SCHWARTZ et al., 2016; MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018) e 1 artigo sobre estado de fluxo (VIEIRA et al., 2011). Os outros 5 estudos abordaram a ciência em questão de maneira indireta. Os conteúdos que surgiram a partir da leitura destes são: concentração, autocontrole emocional, motivação, autoconhecimento, comportamentos de risco, tomada de decisão, atenção, autoconfiança e auto eficácia; estes temas foram levantados a partir de interpretações subjetivas e de breves passagens ao longo dos textos (PAIXÃO et al., 2010; ABDALAD et al., 2011; PAIXÃO, 2011; PAIXÃO et al., 2011; PAIXÃO; SILVA, 2017).

Os estudos de Paixão et al. (2010), Vieira et al. (2011), Bortoli et al. (2015) e Matias, Andrade e Manfrin (2018) envolveram a aplicação dos respectivos questionários psicológicos: Perfil PoMS - versão portuguesa de Viana, Almeida e Santos (2001), Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico - 2 (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire - 2*) (BREQ - 2) - versão traduzida e validada para o Português por Palmeira et al (2007), *Self Efficacy Scale* - Bandura (1997) e Escala de Motivação para o Esporte (*Sport Motivation Scale*) (SMS) - versão validada para o Português por Serpa, Alves e Barreiros (2004).

Tabela 1. Psicologia do Esporte nos estudos sobre Esportes na Natureza

Autores (ano)	Título	Revista	Participantes	Modalidades	Local	Temas da Psicologia do Esporte e instrumentos
Gomes e Isayama (2009)	Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas	Motriz	21 participantes	Corrida de aventura	Belo Horizonte, MG, Brasil	Motivação, perfil psicológico, risco
Tahara e Carnicelli Filho (2009)	Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática	Movimento	20 praticantes de AFAN e 20 adeptos dos exercícios em academias	Rafting, rapel, <i>mountain bike</i> , <i>boia cross</i> , <i>trekking</i> , <i>canyoning</i> , arborismo, corrida de aventura (AFAN) Musculação, exercícios aeróbios, ginástica localizada, lutas, artes marciais (academia)	Brotas e Rio Claro, SP, Brasil	Aderência, adesão, alterações psicológicas, motivação, risco
Paixão et al. (2010)	Prática de parapente e comportamentos de risco: uma análise a partir do conceito de redoma sensorial	Psicologia em Estudo	19 praticantes	Parapente	Governador Valadares, MG, Brasil	Redoma sensorial, risco, comportamentos de risco, atitude contrafóbica, autoeficácia - <i>Self Efficacy Scale</i>
Abdalad et al. (2011)	Mulheres e esporte de risco: um mergulho no universo das apneístas	Motriz	8 praticantes	Mergulho em apneia	Brasil	Autocontrole, concentração, risco, autoconhecimento
Paixão (2011)	Voo livre: práticas aventureiras e condutas de risco por entre as montanhas de Minas	Licere	109 praticantes	Parapente e asa delta	Governador Valadares, MG, Brasil	Risco, risco-aventura, atenção, controle, atitude contrafóbica
Paixão et al. (2011)	Risco e aventura no esporte na percepção do instrutor	Psicologia & Sociedade	121 instrutores	Arborismo, asa delta, <i>boia cross</i> , cicloturismo, corrida de aventura, escalada, <i>jet ski</i> , mergulho, <i>motocross</i> , <i>mountain bike</i> , orientação, parapente, paraquedismo, <i>rafting</i> , rapel, tirolesa, <i>trekking</i>	Estado de Minas Gerais (Brasil)	Risco, risco-aventura, controle, atitude contrafóbica
Vieira et al. (2011)	Estado de fluxo em praticantes de escalada e <i>skate downhill</i>	Motriz	37 praticantes	Escalada em parede artificial (<i>indoor</i> ou ao ar livre) e <i>skate downhill</i>	Região Noroeste do Estado do Paraná, Brasil	Estado de fluxo, motivação - Escala de Motivação para o Esporte (SMS - <i>Sport Motivation Scale</i>)
Paixão e Kowalski (2013)	Fatores intervenientes à prática do <i>mountain bike</i> junto à natureza	Estudos de Psicologia	29 praticantes	<i>Mountain bike</i>	Governador Valadares, MG, Brasil	Motivação, adesão, aderência, <i>flow feeling</i>
Bortoli et al. (2015)	Alterações do estado de humor em praticantes de <i>ecofitness</i>	Psicologia, Saúde & Doenças	41 praticantes eventuais	Caminhada de 6km (<i>Ecofitness</i>)	Itabaiana, SE, Brasil	Estados de humor - Perfil dos Estados de Humor (PoMS)
Schwartz et al. (2016)	Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	16 mulheres atletas	Corrida de aventura, escalada em rocha, <i>mountain bike</i> , paraquedismo, <i>rafting</i> e <i>skate</i>	Brasil	Motivação, adesão
Paixão e Silva (2017)	O risco na concepção de instrutores de esporte de aventura	Psicologia & Sociedade	35 instrutores	Rapel (no montanhismo e na espeleologia)	Estado de Minas Gerais, Brasil	Redoma sensorial, risco, atenção, risco-aventura - Percepção do Risco nas Práticas de Esporte
Matias, Andrade e Manfrin (2018)	Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes	Pensar a Prática	2.243 estudantes adolescentes	Esportes de aventura não especificados e outros exercícios e esportes não identificados	Grande Florianópolis, SC, Brasil	Motivação, Teoria da Autodeterminação - Questionário de Regulação para o Exercício Físico - 2

Obs: artigos organizados cronologicamente.

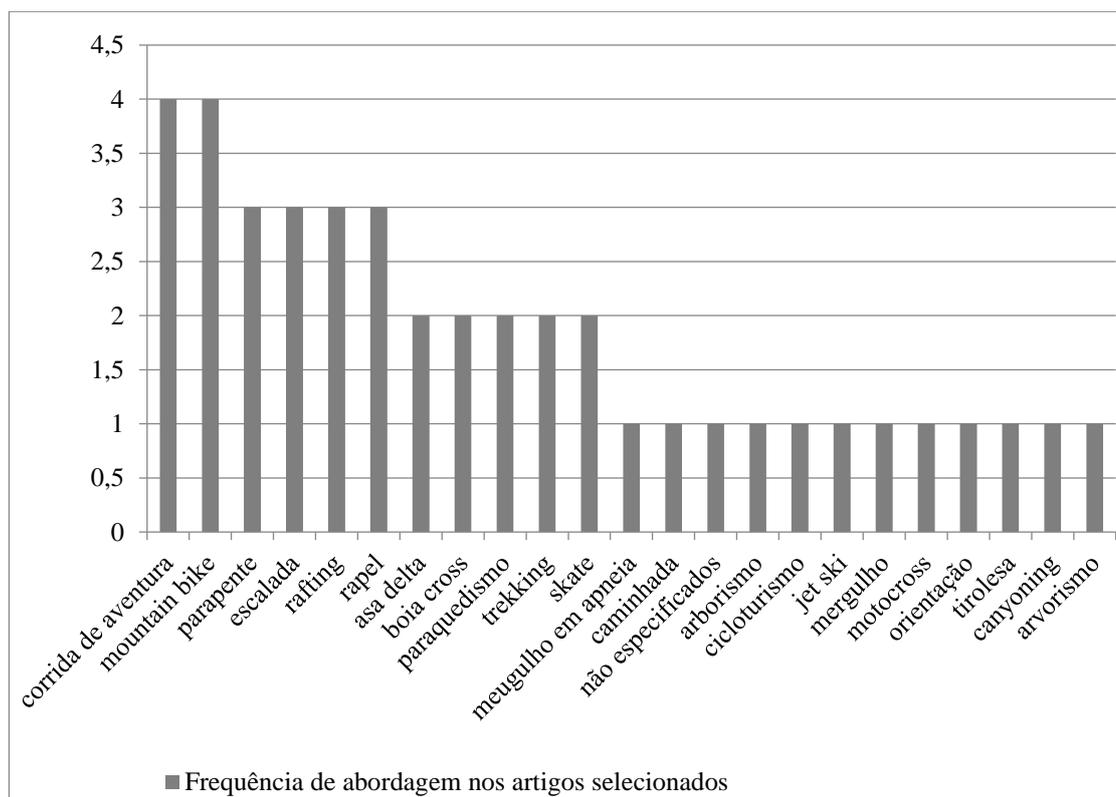
A respeito dos sujeitos estudados em cada artigo, identificamos três categorias, que são apresentadas na **Tabela 2**.

Tabela 2. Classificação dos sujeitos estudados

Sujeitos	Frequência	Autores
Praticantes / participantes amadores ou profissionais	9	Gomes e Isayama (2009); Tahara e Carnicelli Filho (2009); Paixão et al. (2010); Abdalad et al. (2011); Paixão (2011); Vieira et al. (2011); Paixão e Kowalski (2013); Schwartz et al. (2016); Matias, Andrade e Manfrin (2018)
Praticantes eventuais	1	Bortoli et al. (2015)
Instrutores	2	Paixão et al. (2011); Paixão e Silva (2017)

E sobre os esportes abordados, algumas pesquisas foram feitas com várias modalidades e outras com apenas uma, resultando em 23 modalidades esportivas estudadas, apontadas no **Gráfico 1**.

Gráfico 1. Modalidades estudadas



As amostras foram bastante distintas entre os artigos selecionados. A idade variou de uma média de 15 ± 4 anos, no estudo de Matias, Andrade e Manfrin (2018) com adolescentes do 9º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, ao intervalo entre 21 e 55 anos, na

pesquisa de Tahara e Carnicelli Filho (2009) com praticantes de AFAN. O tempo de prática oscilou entre 8 meses a 6 anos, no estudo de Paixão et al. (2010) com praticantes de parapente, e o tempo médio de $9,5 \pm 4,2$ anos, no estudo de Schwartz et al. (2016) com mulheres praticantes de diversos Esportes na Natureza. Além desses exemplos, surgiram também caracterizações a respeito da escolaridade, formação e profissão dos sujeitos, porém as pesquisas não seguiram o mesmo padrão; por conta disso e da grande distinção, o perfil das amostras não foi apresentado neste trabalho.

6. DISCUSSÃO

O desejo inicial com a realização da presente pesquisa era encontrar artigos sobre Psicologia do Esporte que utilizaram os Esportes na Natureza como objeto de estudo de maneira direta, desenvolvendo temas como ansiedade, concentração, liderança, estresse, personalidade, motivação, entre outras possibilidades desta ciência (WEINBERG; GOULD, 2018). Este propósito foi parcialmente alcançado, uma vez que apenas 7 dos 12 artigos trataram diretamente de conteúdos de nosso interesse e que a variedade de temas abordados por eles foi pequena. Ainda assim, esses estudos apresentam dados e reflexões que alimentam a investigação científica nesse campo e que abrem novas possibilidades de pesquisa.

Bortoli et al. (2015) utilizaram a versão reduzida do Perfil de Estados de Humor (PoMS), adaptada e traduzida por Viana, Almeida e Santos (2001), em praticantes eventuais de *Ecofitness* (nomenclatura utilizada pelos autores). A aplicação ocorreu antes e depois da prática de caminhada de 6 km na natureza. Este instrumento avalia os estados de humor e é composto por 6 escalas (Tensão, Depressão, Hostilidade, Vigor, Fadiga e Confusão), com 36 itens (VIANA; ALMEIDA; SANTOS, 2001) e, neste caso, foi utilizado para comparar dois momentos, com avaliação da influência da prática de esportes na natureza nesse aspecto.

Os resultados desse artigo apontam a diminuição estatisticamente significativa das escalas negativas tensão, depressão, hostilidade e confusão após a realização da atividade e, ainda, o aumento da escala positiva vigor e da negativa fadiga. Essas respostas são condizentes com vários efeitos esperados por praticantes de Esportes na Natureza: sentem-se motivados para essa prática, dentre outros fatores, pelo desejo de eliminar o estresse da rotina, vivenciar emoções prazerosas ao ar livre, manter a forma física de forma agradável, sentir bem estar e realizar a manutenção da qualidade de vida, motivos estes abordados nos estudos de Gomes e Isayama (2009), Tahara e Carnicelli Filho (2009), Paixão e Kowalski (2013) e Schwartz et al. (2016).

Ao refletirmos que a escala positiva vigor está relacionada a aspectos como alegria, bem estar, energia, vigor físico e psicológico (VIANA; ALMEIDA; SANTOS, 2001), podemos afirmar que os participantes conseguem alcançar diversos desejos através da prática esportiva na natureza. Ademais, como as escalas negativas, relacionadas a tristeza, raiva, irritabilidade, preocupação, ansiedade, insegurança, (VIANA; ALMEIDA; SANTOS, 2001), são decrescidas após a atividade, interpretamos que o objetivo de diminuição de fatores desagradáveis presentes na rotina também é conquistado. Apesar de a escala fadiga elevar-se após a caminhada, este

resultado é esperado, uma vez que os praticantes devem aumentar o esforço físico para a realização da atividade. Esse efeito também é positivo quando observamos o desejo por cuidado com a forma física através de atividades prazerosas.

Ao considerarmos essa satisfação na prática dos Esportes na Natureza, podemos refletir sobre a Teoria do Fluxo (ou *Flow*): quando uma pessoa se envolve na atividade praticada a ponto de chegar no estágio de imersão e extremo sentimento de gratificação, diz-se que alcançou o estado de fluxo, conceito desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi (CSIKSZENTMIHALYI, 2014). Para vivenciar o fluxo, 8 condições devem ser alcançadas: equilíbrio entre desafios e habilidades, metas próximas e claras com *feedback* imediato, foco no momento presente com intensa concentração, união entre consciência e ação, perda da capacidade reflexiva da consciência, sensação de que tudo está em seu próprio controle, alteração da interpretação temporal e extremo prazer intrínseco pela atividade em si (CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Vieira et al. (2011) investigaram a questão do estado de fluxo em praticantes de escalada e *skate downhill*. Os autores utilizaram a adaptação da imagem da Teoria do Fluxo, de Csikszentmihalyi (1990), para identificar a fase dos sujeitos relacionada ao estado de *flow*, e também aplicaram a Escala de Motivação para o Esporte (*Sport Motivation Scale*) (SMS) (SERPA; ALVEZ; BARREIROS, 2004), com o intuito de avaliar a motivação esportiva. Após o cruzamento dos dados, ficou clara a relação entre estabelecimento de metas e fase do estado de fluxo, sendo que, quanto mais próximo o sujeito está do *flow*, mais concretos e reais são os seus objetivos, e, quanto mais distante está de alcançar o fluxo, mais abstratas e irreais são as metas. Os autores também encontraram a relação entre a motivação e o estado de fluxo: quanto mais intrínseca é a motivação, maior a probabilidade de o praticante alcançar o *flow*.

O sentido contrário de influência também é real: quando os praticantes vivenciam o estado de fluxo, sentem maior vontade de realizar novamente a atividade, para sentirem de novo as boas sensações do *flow* (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009). Assim, a motivação intrínseca ganha maior força, o que aumenta mais uma vez a probabilidade de os sujeitos terem a experiência do fluxo, podendo ter início, então, um círculo virtuoso (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

O interesse em identificar o tipo de motivação dos praticantes de Esportes na Natureza foi encontrado na análise dos artigos selecionados neste estudo. Paixão e Kowalski (2013) investigaram os fatores motivacionais que estão relacionados à adesão e à aderência de praticantes amadores e profissionais de *mountain bike*. Para isso, os autores utilizaram a

entrevista semiestruturada. Por um lado, concluíram que os fatores motivacionais intrínsecos são importantes influenciadores na aderência à prática: “socialização/estabelecer novas amizades”, “maneira prazerosa de manter a forma física”, “forma de se livrar do estresse do cotidiano”, “sensação de liberdade/adrenalina/fluidez” e “contato com diferentes paisagens naturais” (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013, p. 564). Por outro lado, os aspectos relacionados à adesão à modalidade são de natureza extrínseca: “familiaridade com bicicleta”, “influência da mídia” e “influência de familiares e amigos” (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013, p. 564).

Interessante observar que a ideia do estado de fluxo surge discretamente no fator motivacional “sensação de liberdade/adrenalina/fluidez”, retomando a ideia de fortalecimento da motivação intrínseca. Além disso, podemos levantar a ideia de que a motivação extrínseca, mesmo que não tenha surgido como aspecto determinante para a permanência no esporte, foi importante no momento de conhecimento e experimentação da modalidade. Ao sentirem os seus desejos sanados e os prazeres e benefícios da prática, a natureza externa da regulação aproximou-se da interna, aumentando a intenção de aderência.

Este processo de transição no fator regulador da motivação é explicado pela Teoria da Autodeterminação (TAD), desenvolvida por Deci e Ryan em 1981. Segundo os autores, as pessoas buscam suprir três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento, sendo que o comportamento mais autodeterminado favorece essa realização (DECI; RYAN, 2000). A ação é analisada através dos seguintes aspectos: comportamento, motivação, processos reguladores e lócus de causalidade percebido. Os autores colocam os tipos de motivação num *continuum*, sendo que é possível ir e vir de um ponto mais próximo para um mais distante do comportamento autodeterminado, que é estimulado por motivação e regulação intrínsecas e tem um lócus de causalidade percebido internamente (**Figura 2**) (DECI; RYAN, 2000).

Figura 2. *Continuum* da Teoria Autodeterminação

Comportamento	Não Autodeterminado	→				Autodeterminado
Motivação	Desmotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Regulação	Não regulada	Externa	Introjetada	Identificada	Integrada	Intrínseca
Lócus de Causalidade Percebido	Impessoal	Externo	Um pouco externo	Um pouco interno	Interno	Interno

Fonte: traduzida e adaptada de Deci e Ryan (2000)

Com base na TAD, Matias, Andrade e Manfrin (2018) analisaram a regulação motivacional de adolescentes, comparando a motivação de adeptos às modalidades praticadas na natureza à dos praticantes de outros exercícios e esportes. Os autores observaram maior tendência às regulações identificada e intrínseca por parte dos jovens que praticam esportes no ambiente natural e menor nível de regulação externa. Em outras palavras, esses sujeitos são mais autodeterminados do que aqueles que preferem outras atividades (MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018).

Ainda sobre motivação, além dos estudos que focam em sua regulação, também encontramos artigos que buscaram compreender quais são os sentidos e os motivos que levam os sujeitos a praticarem esportes na natureza. Como citadas anteriormente, por um lado, as razões podem estar relacionadas a fatores como bem estar, prazer, fluidez, diminuição do estresse cotidiano, contato com a natureza, entre outros (GOMES; ISAYAMA, 2009; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; SCHARTZ et al., 2016). Por outro lado, autores refletiram sobre a relação entre os praticantes e os riscos presentes na realização dos Esportes na Natureza. Neste sentido, surgiram motivos como: gosto pelo perigo e pelo risco, prazer em superar limites, interesse por ambiente desafiador e até mesmo a ideia da satisfação em sentir-se vivo ao dominar uma experiência arriscada (GOMES; ISAYAMA, 2009; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009; PAIXÃO et al., 2010; PAIXÃO, 2011; PAIXÃO et al., 2011; SCHWARTZ et al., 2016).

Com essa perspectiva, Paixão et al. (2010), Paixão et al. (2011) e Paixão (2011) colocam a atitude contrafóbica como possível motivação para a prática de esportes de risco na natureza: as pessoas escolheriam enfrentar as situações arriscadas e de medo para sentirem prazer ao dominá-las, indo de encontro aos riscos ao invés de fugirem (LE BRETON, 2004 *apud* PAIXÃO et al., 2010).

Retomamos, então, um trecho da fala de Aron Ralston, citada anteriormente, que expressa claramente a concepção da atitude contrafóbica: “Há um curioso equilíbrio na experiência. Sempre me senti extremamente vivo quando estava em risco, próximo da morte. E olha que estive o mais próximo da morte quanto poderia estar”². Essa ideia pode ainda ser ilustrada no artigo de Gomes e Isayama (2009), que estudou a motivação de praticantes de Corrida de Aventura, em Belo Horizonte, Minas Gerais. O discurso de um dos sujeitos, ao

² Entrevista de Aron Ralston concedida à Revista Trip. Entrevistadora: Ana Maria Bahiana. 12/01/2011. Disponível em <<https://revistatrip.uol.com.br/trip/o-destino-na-mao>>.

responder uma questão sobre sua motivação para a prática, explicita a gratificação em superar os limites e alcançar as metas:

Essa é uma pergunta difícil, pois não tem uma resposta concreta. Passar vinte e quatro horas correndo, andando de bike, remando, passando frio, fome e com o corpo todo doendo, para muitas pessoas é coisa de doido, mas para o aventureiro é a vontade de superar os limites do corpo e mente, conectados com a natureza e sentir sua energia fluindo através do seu corpo. Para o aventureiro vencer o psicológico é essencial, pois se o mesmo estiver abalado você nunca conseguirá terminar uma corrida (sujeito 03) (GOMES; ISAYAMA, 2009, p. 75).

Assim, a atitude contrafóbica como fator motivacional faz sentido quando consideramos os sujeitos que buscam fortes emoções através da superação de obstáculos em locais e atividades desafiadores. Entretanto, não se aplica como justificativa para aqueles que também praticam os Esportes na Natureza, mas com o foco voltado às atividades de baixo risco (MARINHO, 2008). Então, na tentativa de compreender os fatores motivacionais destas pessoas, baseamo-nos no conceito de redoma sensorial, abordado nos artigos de Paixão et al. (2010) e Paixão e Silva (2017).

O tempo todo, recebemos estímulos sensoriais do ambiente, sejam eles sonoros, visuais, olfativos, cinestésicos, táteis, entre outros, que são construídos de maneira social, cultural e histórica (ALMEIDA, 2008 *apud* PAIXÃO et al., 2010). As sensações que estão presentes em nosso cotidiano, em espaços extremamente conhecidos por nós, passam a não receber tanta atenção, pois já são conhecidas, de nosso costume (PAIXÃO et al., 2010); por exemplo, dirigir de casa ao trabalho é uma tarefa complexa, que envolve diversos códigos sensoriais, porém tornou-se uma ação comum, com movimentos automáticos.

Assim, o meio que faz parte da vida cotidiana de uma pessoa é formado pela redoma sensorial ordinária, enquanto aquele que é composto por elementos sensoriais incomuns é configurado pela redoma sensorial extraordinária. Apenas uma pequena alteração de estímulos pode já ser suficiente para transformar o ambiente em uma nova redoma (ALMEIDA, 2008 *apud* PAIXÃO et al., 2010).

Portanto, o interesse por atividades e espaços diferentes daqueles rotineiros pode justificar-se pela busca por novos estímulos, sensações e emoções. Estes elementos exigem o foco, a atenção e concentração do sujeito, afastando-o das ações automáticas e aguçando seus sentidos (PAIXÃO et al., 2010). Dessa maneira, tanto as pessoas que buscam esportes mais

arriscados, como aquelas que preferem os de menor risco, estariam submetendo-se a um estado de alerta ou prontidão perante às novas sensações proporcionadas pela modalidade e pela natureza (PAIXÃO; SILVA, 2017).

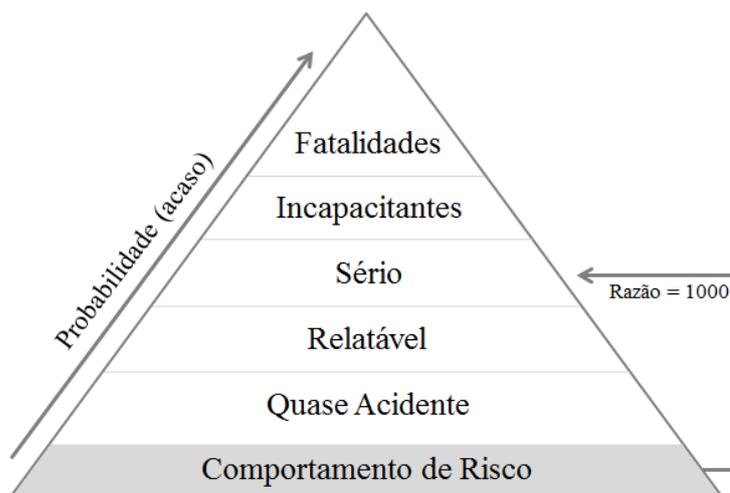
Isto posto, conseguimos justificar e compreender mais uma possível motivação intrínseca dos praticantes de Esportes na Natureza, uma vez que o fato de vivenciar novas experiências sensoriais e a necessidade de sair do “modo automático” já parecem ser suficientes para gerar sensações gratificantes.

Ainda com base no conceito de redoma sensorial, a partir do momento em que uma pessoa se acostuma com os estímulos sensoriais de determinada prática, esta também passa a ser automática. Dessa maneira, a realização de Esportes na Natureza está sujeita a tornar-se um ambiente de redoma sensorial ordinária, podendo levar o praticante a buscar novas atividades ou dificuldades diferentes da mesma (PAIXÃO; SILVA, 2017).

Não há problemas em se experimentar diferentes modalidades, intensidades e níveis de risco. Porém, Paixão et al. (2010) e Paixão (2011) apontam a probabilidade do surgimento de condutas de risco a partir deste momento, sendo que esse tipo de comportamento coloca a segurança dos participantes em jogo.

O comportamento de risco foi considerado a causa primária dos acidentes sofridos por montanhistas e escaladores, de acordo com a Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada (CBME) (2008). A associação apresenta a relação de 1 acidente para cada 1000 comportamentos de risco, sendo que a ocorrência já pode se dar logo no primeiro (**Figura 3**).

Figura 3. Pirâmide dos Acidentes (ou *Iceberg* das Fatalidades)



Fonte: adaptada de Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada (2008)

São apontadas 3 categorias que podem envolver essas atitudes: 1. Equipamentos de Proteção - devem ser adequados e estar em boas condições de uso; 2. Falha Profissional - os profissionais envolvidos na promoção das atividades devem receber treinamento efetivo e ter conhecimento do grupo participante e 3. Estudo de Vias - deve haver conhecimento das condições do percurso e meteorológicas e devida autorização para a prática. Além destas, a Confederação também ressalta a importância do preparo físico, da boa alimentação e da hidratação (CBME, 2008).

Abdalad et al. (2011) exemplificam em seu estudo com atletas apneístas como uma sequência de fatores causou um acidente fatal. Uma das categorias do mergulho livre é a “*no limits*”, na qual o praticante deve descer a maior profundidade possível em apneia, com o auxílio de nadadeiras e cinto-lastro; para subir, é utilizado um meio mecânico, como colete inflável ou balão, para que seja uma rápida volta à superfície (DANCINI, 2005 *apud* ABDALAD et al. 2011). Em 2002, a atleta apneísta Audrey Mestre, ao competir na modalidade “*no limits*”, não conseguiu retornar de forma ágil o suficiente para sobreviver, após bater a marca de 171 metros de profundidade. O recorte a seguir apresenta as hipóteses para a ocorrência:

*O balão ascensor não inflou adequadamente, provavelmente porque o tanque de ar comprimido não estava totalmente cheio. A ascensão foi retardada porque o lastro de concreto no fundo não era pesado o bastante para manter a linha esticada e vertical, e também porque as novas aletas estabilizadoras da câmara estavam forçando lateralmente o cabo, funcionando como um freio. As interrupções, quando o trenó chegou mesmo a parar, possivelmente foram causadas por afrouxamentos intermitentes na linha de subida, provocados por ondas oceânicas deixadas pela tempestade da manhã. A causa da morte de Audrey foi registrada como afogamento acidental. Mas ela não estava 171 metros abaixo da superfície do mar por acidente. Chegara lá com o apoio da mais alta tecnologia - uma tecnologia que colocou seu corpo no limite extremo da sobrevivência, e então se mostrou frágil demais para trazê-la de volta (KAMLER, 2004, p. 222 *apud* ABDALAD et al., 2011).*

Nosso intuito ao trazer este trecho não é apontar as causas do acontecimento, mas sim colocar em evidência que existem diversos comportamentos de risco que podem provocar acidentes fatais, sejam eles ações isoladas ou combinadas de alguma maneira. Mais do que isso, essas atitudes podem surgir a partir da transformação da prática esportiva em um ambiente de redoma sensorial ordinária, colocando o praticante mais distante do estado de alerta ou prontidão (PAIXÃO; SILVA, 2017).

Nesse sentido, dois estudos encontrados nesta revisão tiveram o objetivo de compreender a percepção de risco de instrutores de modalidades diversas praticadas na

natureza, uma vez que eles estão acostumados com a atividade que realizam e que têm responsabilidade consigo e com os clientes.

Paixão e Silva (2017) realizaram a pesquisa com um grupo amostral de 35 instrutores de modalidades terrestres que utilizam o rapel, atuantes no estado de Minas Gerais. Eles aplicaram o instrumento Percepção do Risco nas Práticas de Esporte de Aventura (validado por Paixão et al. em 2011) e encontraram, dentre outros, os seguintes resultados: 83% dos sujeitos considera o risco inerente à prática e há elevado reconhecimento da importância das condições dos equipamentos, da checagem das condições meteorológicas e do domínio da técnica como fatores preventivos de acidentes (97%, 91% e 75% da amostra, respectivamente). Também, é possível identificar a ideia de responsabilidade dos instrutores, sendo que 97% acreditam colocar a própria vida em risco quando executam um comportamento displicente e 94% a vida de outros.

No estudo de construção e validação do instrumento citado acima, participaram 121 instrutores de 17 modalidades de Esportes na Natureza (PAIXÃO et al., 2011). Com os resultados, podemos observar mais uma vez o reconhecimento da presença do risco na prática destas atividades (100% da amostra). A consideração da checagem de equipamentos como importante ação preventiva foi unânime e, além disso, a questão da consulta meteorológica teve resultados semelhantes aos de Paixão e Silva (2017), correspondendo a 81,64% dos sujeitos (PAIXÃO et al., 2011). Entretanto, um item é discrepante entre os estudos: neste último, apenas 66,97% dos instrutores acredita colocar a vida de terceiros em perigo ao ter comportamentos de risco. Esse resultado levou os autores a associarem uma postura egocêntrica àqueles 33,03% que discordam.

Estes estudos abordaram, de maneira indireta, as 3 categorias de comportamentos de risco apontadas pela CBME: equipamentos de proteção, falha profissional e estudo de vias (CBME, 2008). Novamente, é ressaltada a relação entre os Esportes na Natureza e o risco, seja elevado ou não. Ademais, é insinuada a importância de se estudar as atitudes neste contexto para que os acidentes sejam minimizados e o retorno positivo elevado e também pelo fato de não existirem estimativas precisas dos acidentes causados na prática esportiva na natureza em nível mundial (PAIXÃO et al., 2011).

A partir dessas constatações, encaminho-me para o encerramento desta discussão com o incentivo à reflexão acerca da formação dos instrutores de Esportes na Natureza. No Brasil, essa atuação ainda não foi profissionalizada, de maneira que não existe uma formação oficial específica para esta área (PAIXÃO; TUCHER, 2010). A temática dos comportamentos de risco

traz também essa observação nos estudos de Paixão (2011), Paixão et al. (2011) e Paixão e Silva (2017), autores estes que ressaltam a importância de se padronizarem e sistematizarem as normas referentes à formação e atuação dos instrutores destes esportes no Brasil.

Paixão e Tucher (2010) investigaram o histórico de capacitação de 109 instrutores de Esportes na Natureza no estado de Minas Gerais, sendo que todos são vinculados a federações das modalidades trabalhadas. Os resultados apontaram que 70,25% atuam sem vínculo empregatício, 73,29% exercem essa função paralelamente à outra profissão e, dos 74 sujeitos com formação superior, 43,02% são formados em Educação Física. Por não ser profissionalizada, essa atuação aceita pessoas com experiência no esporte e/ou que tenham certificados de cursos técnicos de curta duração, normalmente oferecidos por federações e confederações específicas (PAIXÃO; TUCHER, 2010).

Levando em conta a análise dos artigos encontrados na presente pesquisa e de outros encontrados na literatura, é possível apontar 6 aspectos que devem fazer parte da qualificação dos instrutores de Esportes na Natureza: 1. Conhecimento técnico da modalidade; 2. Familiaridade e manutenção dos equipamentos; 3. Estudo das condições meteorológicas e do ambiente; 4. Condicionamento físico consoante à modalidade; 5. Conhecimento dos socorros de urgência e 6. Preparo psicológico (MARINHO, 2004; CARNICELLI FILHO; SCHWARTZ, 2005; LAVOURA; MACHADO, 2006; CBME, 2008; GOMES; ISAYAMA, 2009; PAIXÃO et al., 2010; PAIXÃO; TUCHER, 2010; ABDALAD et al., 2011; PAIXÃO, 2011; PAIXÃO et al., 2011; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; PAIXÃO; SILVA, 2017). Estes fatores foram citados direta ou indiretamente nos estudos como elementos importantes à prática esportiva segura, seja como lazer ou profissão.

Neste momento, fica clara a forte relação entre os Esportes na Natureza e as áreas de interesse desta pesquisa: Psicologia do Esporte e Educação Física. Diversos fatores pertencem a esta relação e influenciam questões como segurança, formação de instrutores e resultados positivos da prática. Mesmo identificando a interdisciplinaridade nos estudos encontrados, ainda existe potencial campo de estudo e intervenção dessas modalidades esportivas através das ciências contempladas neste trabalho. Ademais, a especificidade pode ser um caminho interessante para o profundo entendimento das inúmeras possibilidades temáticas.

7. CONCLUSÕES

O objetivo principal do presente estudo foi alcançado com a identificação de 12 artigos sobre Psicologia do Esporte que utilizaram Esportes na Natureza como objeto de estudo. O objetivo específico de se apresentar e discutir os conteúdos encontrados foi contemplado a partir da apresentação do panorama de publicações, o que possibilitou também o cumprimento da meta de se discorrer sobre possíveis investigações, lacunas observadas e importância da atuação dos profissionais de Educação Física e especialistas em Psicologia do Esporte no contexto dos Esportes na Natureza.

O desenvolvimento desta pesquisa permitiu a discussão sobre diversos temas que já eram esperados, como estados de humor, motivação, estado de fluxo, adesão e aderência à prática e relação com o risco. De maneira complementar, entretanto, surgiram outras ideias e conceitos que enriqueceram ainda mais a exploração do tema, como atitude contrafóbica, redoma sensorial, percepção e comportamentos de risco e, ainda, a formação dos instrutores desses esportes.

Os aspectos cognitivos e psicológicos foram apontados direta e indiretamente nos artigos selecionados, o que demonstrou a íntima relação entre estes e os Esportes na Natureza. Atenção, concentração e controle emocional são exemplos de fatores que auxiliam no bom desempenho esportivo e na redução dos riscos de acidentes; bem estar psicológico, autoconfiança, autoestima, autoconhecimento e introspecção são benefícios que podem surgir com a prática dessas modalidades esportivas.

A respeito dos motivos que levam as pessoas a buscarem essa categoria de esporte, eles podem estar associados aos citados aspectos psicológicos, ao desejo por vivenciar diferentes emoções, prazer em dominar os possíveis riscos e ao simples interesse em fugir do modo automático do cotidiano. Ademais, a motivação intrínseca tem maior influência na aderência a essas modalidades esportivas, enquanto a extrínseca pode ter um papel importante ao incentivar a adesão.

Os Esportes na Natureza, mesmo aqueles de menor risco, envolvem um ambiente de imprevisibilidade e, por isso, os praticantes precisam levar em conta as atitudes preventivas, que evitam possíveis acidentes; nesse sentido, é necessário aproveitar os prazeres e benefícios do esporte com responsabilidade.

Conhecimento técnico da modalidade e de socorros de urgência, uso e manutenção de equipamentos, checagem do ambiente e da meteorologia, condicionamento físico adequado e

preparo mental são aspectos que promovem a prática segura. Esses cuidados devem ser levados em consideração principalmente por aqueles que atuam como instrutores de Esportes na Natureza; como ainda não existe regulamentação a respeito da formação específica destes técnicos, cabe a eles, aos estabelecimentos que promovem essas atividades e aos próprios participantes ter a consciência dos riscos inerentes a essas modalidades e agir de maneira responsável.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta monografia proporcionou a confirmação da profunda relação entre a Psicologia do Esporte, os Esportes na Natureza e a Educação Física; surgem novos questionamentos e a curiosidade sobre essas temáticas aumenta a cada instante.

Ressalto as inúmeras oportunidades de estudos nesse campo, com o exemplo das seguintes sugestões: identificação de aspectos cognitivos e emocionais dos mais diferentes perfis de praticantes de Esportes na Natureza, intervenções para averiguar a possível influência desses esportes nos aspectos psicológicos, acompanhamento e análise do treinamento de atletas profissionais, identificação do perfil psicológico dos participantes e investigação sobre a formação de instrutores, ainda com o incentivo de se desenvolverem propostas de regulamentação sobre essa atuação.

Para os alunos e profissionais de Educação Física, fica a nova perspectiva a respeito dos Esportes na Natureza: estão inseridos num contexto de sentidos complexos, desejos de diferentes essências e uma infinidade de benefícios, quando propostos e praticados de maneira segura. Assim, cabe também a nós o interesse e o esforço por desenvolver a área, seja na prática por lazer ou no alto rendimento, na teoria ou com a intervenção em campo, sempre com responsabilidade e profissionalismo.

Por fim, este estudo enriqueceu meu conhecimento sobre o tema e despertou mais interesse ainda pela compreensão dos Esportes na Natureza, que tanto me fascinam. Nesse sentido, acredito que contribuiu para atualizar a situação das publicações sobre esse contexto e para reforçar a necessidade do olhar cauteloso e curioso para essa temática; ampliou os horizontes das investigações em Psicologia do Esporte e na Educação Física e chamou a atenção para esses esportes, que são tão comentados e tão pouco explorados.

REFERÊNCIAS

- ABDALAD, L. S.; et al. Mulheres e esporte de risco: um mergulho no universo das apneístas. **Motriz**, Rio Claro, V. 17, n. 2, p. 225-234, abr./jun., 2011.
- ALMEIDA, L. G. V. Ritual, risco e arte circense: o homem em situações-limite. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2008. *apud* PAIXÃO, J. A.; et al. PRÁTICA DE PARAPENTE E COMPORTAMENTOS DE RISCO: UMA ANÁLISE A PARTIR DO CONCEITO DE REDOMA SENSORIAL. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 567-574, jul./set. 2010.
- BAHIA, M. C.; SAMPAIO, T. V. LAZER–MEIO AMBIENTE. EM BUSCA DAS ATITUDES VIVENCIADAS NOS ESPORTES DE AVENTURA. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 28, n. 3, p. 173-189, 2007.
- BANDURA, A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman. 1997. *apud* PAIXÃO, J. A.; et al. PRÁTICA DE PARAPENTE E COMPORTAMENTOS DE RISCO: UMA ANÁLISE A PARTIR DO CONCEITO DE REDOMA SENSORIAL. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 567-574, jul./set. 2010.
- BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.
- BETRÁN, J. O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. IN: MARINHO, Alcyane e BRUHNS, Heloisa. Turismo, Lazer e natureza, São Paulo: Manole, p. 157-202, 2003. *apud* DIAS, C. A. G.; ALVES JÚNIOR, E. D. Notas conceituais sobre os esportes na natureza. **Efdeportes – Revista Digital** - Buenos Aires - Año 12 - N° 114 - Noviembre de 2007. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd114/notas-conceituais-sobre-os-esportes-na-natureza.htm>>. Acesso em 12 de junho de 2019.
- BORTOLI, R. de; et al. ALTERAÇÕES DO ESTADO DE HUMOR EM PRATICANTES DE ECOFITNESS. **PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS**, v. 16, n. 2, p. 164-173, 2015.
- BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. de A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.
- CARNICELLI FILHO, S.; SCHWARTZ, G. M. Guias de Rafting: perfil e emoções. **Efdeportes – Revista Digital**, ano 10, n. 85, 2005. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd85/rafting.htm>>. Acesso em 10 de maio de 2019.
- Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada (CBME). **Acidente – Montanhismo/Escalada**. 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/montamnhismo-110426190923-phpapp01.pdf>>. Acesso em 12 de junho de 2019.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow**. The psychology of optimal experience. Harper, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Teoria do Flow, pesquisa e aplicações. **ComCiência**, Campinas, n. 161, set./2014. Disponível em: <http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542014000700010&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 12 de junho de 2019.
- DANCINI, J. L. Mergulho em apneia: fundamentos para a prática desportiva. São Paulo: Ed. Do Autor, 2005. *apud* ABDALAD, L. S.; et al. Mulheres e esporte de risco: um mergulho no universo das apneístas. **Motriz**, Rio Claro, V. 17, n. 2, p. 225-234, abr./jun., 2011.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.
- DIAS, C. A. G. Notas e definições sobre esporte, lazer e natureza. **Licere**, Belo Horizonte, v. 10, n. 3, p. 1-36, 2007. *apud* PIMENTEL, G. G. de A.; Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 35, n. 3, p. 687-700, 2013.

- DIAS, C. A. G. A mundialização e os esportes na natureza. **Conexões**, v. 6, n. 1, p. 54-66, 2008.
- DIAS, C. A. G.; ALVES JÚNIOR, E. D. Notas conceituais sobre esportes na natureza. **Efdeportes – Revista Digital**, ano 12, n. 114, 2007. Disponível em: <<http://efdeportes.com/efd114/notas-conceituais-sobre-os-esportes-na-natureza.htm>>. Acesso em 10 de maio de 2019.
- DIAS, C. A. G.; MELO, V. A. de; ALVES JÚNIOR, E. D. Os estudos dos esportes na natureza: desafios teóricos e conceituais. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 7, n. 3, p. 358-367, 2007.
- DOMINSKI, F. H. et al. Analysis of scientific production related to sports psychology in sports science journals of portuguese language. **Journal of Physical Education**, v. 29, 2018.
- EDUCAÇÃO, Grupo Anima. **Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências**. Belo Horizonte: Grupo Anima Educação, 2014.
- FLETCHER, G. F.; et al. Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for All Americans. **Circulation**, v. 94, n. 4, p. 857-862, aug./1996.
- GOMES, O. C.; ISAYAMA, H. F. Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.1 p.69-78, jan./mar. 2009.
- KAMLER, K. O corpo no limite: uma viagem aos extremos da resistência humana. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004. *apud* ABDALAD, L. S.; et al. Mulheres e esporte de risco: um mergulho no universo das apneístas. **Motriz**, Rio Claro, V. 17, n. 2, p. 225-234, abr./jun., 2011.
- LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, v. 12, n. 2, p. 143-148, 2006.
- 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.
- LE BRETON, D. Conduites à risque. Paris: Presses Universitaires de France. 2004. *apud* PAIXÃO, J. A.; et al. PRÁTICA DE PARAPENTE E COMPORTAMENTOS DE RISCO: UMA ANÁLISE A PARTIR DO CONCEITO DE REDOMA SENSORIAL. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 567-574, jul./set. 2010.
- MARINHO, A. Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades. **Motrivivência**, n. 22, p. 47-70, 2004.
- 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**, v. 22, n. 2, p. 143-153, 2001.
- MARINHO, A. Natureza, tecnologia e esporte: novos rumos. **Conexões**, v. 1, n. 2, p. 62-, 1999.
- MASSARELA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 45-68, abril/junho de 2009.
- MATIAS, T. S.; ANDRADE, A.; MANFRIN, J. M. ESPORTES DE AVENTURA VERSUS EXERCÍCIOS E ESPORTES: CONSIDERAÇÕES SOBRE AS REGULACÕES MOTIVACIONAIS DE ADOLESCENTES. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 4, out./dez. 2018.
- PAIXÃO, J. A.; et al. PRÁTICA DE PARAPENTE E COMPORTAMENTOS DE RISCO: UMA ANÁLISE A PARTIR DO CONCEITO DE REDOMA SENSORIAL. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 567-574, jul./set. 2010.
- PAIXÃO, J. A. VOO LIVRE: PRÁTICAS AVENTUREIRAS E CONDUTAS DE RISCO POR ENTRE AS MONTANHAS DE MINAS. **Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.2, jun/2011.
- PAIXÃO, J. A.; et al. RISCO E AVENTURA NO ESPORTE NA PERCEPÇÃO DO INSTRUTOR. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 2, p. 415-425, 2011.

- PAIXÃO, J. A.; KOWALSKI, M. Fatores intervenientes à prática do *mountain bike* junto à natureza. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 30, n. 4, p. 561-568, out./dez., 2013.
- PAIXÃO, J. A.; SILVA, M. P. O risco na concepção de instrutores de esporte de Aventura. **Psicologia & Sociedade**, v. 29, 2017.
- PAIXÃO, J. A.; TUCHER, G. RISCO E AVENTURA POR ENTRE AS MONTANHAS DE MINAS: A FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE ESPORTE DE AVENTURA. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 3, p. 119, set./dez. 2010.
- PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**, v. 12, n. 1, p. 18-34, 2008.
- PIMENTEL, G. G. de A.; Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 35, n. 3, p. 687-700, 2013.
- PINTO, A. C. G. de A. **Esportes de risco: perspectivas da psicologia do esporte na concepção do prazer**. 2010. 55 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2010.
- RALSTON, Aron. *Between a Rock and a Hard Place: The Basis of the Motion Picture 127 Hours*. Simon and Schuster, 2004.
- SCHWARTZ, G. M.; et al. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v. 38, n. 2, p. 156-162, 2016.
- SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia*. Manole, 2002.
- SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, pt 1, p. 102-6, 2010.
- TAHARA, A. C.; 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, jul/set, 2009.
- VIANA, M. F.; ALMEIDA, P. L. de; SANTOS, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. **Análise Psicológica**, v. 1, n. 19, p. 77-92, 2001.
- VIEIRA, L. F.; et al. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.4, p.591-599, out./dez, 2011.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 7.ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2018. p. 4

