

**MOTIVOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURA
NA NATUREZA NO MUNICÍPIO DE PATOS-PB**Flávio Iscarião da Nóbrega Júnior¹
Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho¹**RESUMO**

As Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) são práticas realizadas no tempo livre e em ambientes naturais. Com o crescimento cada vez maior da zona urbana, a prática tem sido bastante procurada por pessoas que geralmente buscam utilizar quebrar a rotina. O objetivo principal deste estudo foi analisar quais são os motivos para prática de AFAN no município de Patos-PB. O estudo baseia-se numa pesquisa do tipo exploratória, de campo e com abordagem quantitativa. A investigação foi realizada com a amostra de 30 indivíduos, sendo 15 do gênero masculino e 15 do gênero feminino, com idade entre 18 e 59 anos, praticantes de AFAN há pelo menos três meses no município de Patos-PB. O instrumento utilizado na pesquisa foi um questionário semiestruturado que foi construído pelos pesquisadores do estudo e possui duas questões objetivas e oito abertas. Os dados obtidos foram analisados no Software Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 25 e foi realizada análise descritiva. Com relação aos fatores que motivam os indivíduos a praticar AFAN, foi possível observar que as respostas com maior frequência foram, aventura, qualidade de vida, lazer e saúde para o gênero masculino e para o gênero feminino. Conclui-se que os principais motivos para prática de AFAN são, respectivamente, aventura, qualidade de vida, lazer e saúde.

Palavras-chave: Aventura. Qualidade de vida. Lazer.

ABSTRACT

Reasons for practice of physical adventure activities in nature in the municipality of Patos-PB

The Adventure Physical Activities in Nature (APAN) are practices carried out in free time and in natural environments. With the increasing growth of the urban area, the practice has been much sought after by people who generally seek to break the routine. The main objective of this study was to analyze the reasons for the practice of APAN in the municipality of Patos-PB. The study is based on an exploratory, field-based and quantitative approach. The research was carried out with a sample of 30 individuals, 15 male and 15 females, aged between 18 and 59 years, practicing AFAN for at least three months in the municipality of Patos-PB. The instrument used in the research was a semi-structured questionnaire that was constructed by the researchers of the study and has two objective questions and eight open questions. The data were analyzed in the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25 and a descriptive analysis was performed. With regard the factors that motivate individuals to practice AFAN, it was possible to observe that the responses with the highest frequency were adventure, quality of life, leisure and health for the masculine gender and for the feminine gender. It is concluded that the main reasons for the practice of AFAN are, respectively, adventure, quality of life, leisure and health.

Key words: Adventure. Quality of life. Recreation.

1-Faculdades Integradas de Patos, Patos-Paraíba, Brasil.

E-mail dos autores:
flavioinj@gmail.com
nalfraniosatiro@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A sociedade vive um momento de grande incoerência, pois quanto mais busca conforto e bem-estar, lucro e estabilidade financeira, mais se vê submissa a atividades profissionais e diárias, sendo assim, o tempo para realizar alguma atividade que a torne mais livre é cada vez mais escasso (Freire, 2006).

Dessa forma, por meio das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), os praticantes conseguem romper com a vida diária, ter um maior contato com a natureza e abrir novas possibilidades de uma vida mais tranquila e prazerosa (Lacruz e Perich, 2000).

Os benefícios ligados a este tipo de prática são inúmeros e de enorme relevância, pois estimula diretamente o turismo e o desenvolvimento socioeconômico dos municípios que a incentivam (Costa, 2006).

Para Tahara e Carnicelli Filho (2009) a prática regular das AFAN pode melhorar a qualidade de vida.

Mas Costa e Reppold Filho (2015) falam que as AFAN quando orientadas geram uma maior conscientização ecológica.

A prática de AFAN ainda é um tema pouco explorado, deixando assim, lacunas a ser preenchidas, o que se faz necessário ter uma maior atenção, pois este tipo de prática está em crescimento não só na região Nordeste, mas no mundo todo.

A população dos grandes centros urbanos estão cada vez mais buscando explorar a natureza ao seu redor, aproveitar o tempo livre e melhorar a qualidade de vida, desta forma, é de extrema importância descobrir e compreender os fatores que influenciam esta prática.

As AFAN se transformaram em um antídoto para o cotidiano e proporciona aos seus praticantes várias experiências baseadas em incerteza e risco controlado em contato com a natureza (Betrán e Betrán, 2016).

Entretanto, para Teixeira e Marinho (2010) o número de grupos de pesquisa e estudos nesta área ainda é reduzido e existem poucas linhas de pesquisa específicas sobre o tema.

O objetivo deste estudo foi de analisar quais são os motivos para prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza no município de Patos-PB.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo, pois neste procedimento técnico o objeto é abordado em seu próprio meio ambiente (Severino, 2016), do tipo exploratória, já que o tema é considerado recente e não dispõe de fontes referenciais suficientes e nem de hipóteses consistentes (Martins Júnior, 2015), de abordagem quantitativa, pois que este tipo de abordagem admite que tudo pode ser quantificável (Vilelas, 2017).

A população foi formada por 30 indivíduos praticantes de AFAN do município de Patos-PB. A amostra foi composta por 30 indivíduos de ambos os gêneros, sendo 15 do gênero feminino e 15 do gênero masculino. Foram inclusos indivíduos que praticavam AFAN há pelo menos 3 meses, assinaram o TCLE e responderam o questionário de forma correta.

Como instrumento da pesquisa, foi utilizado um questionário semiestruturado que foi construído pelos pesquisadores do estudo, com duas questões objetivas e oito abertas e teve como propósito analisar quais são os motivos para prática de Atividades Físicas de Aventura na Natureza.

Inicialmente foi explicado o propósito da pesquisa, posteriormente foi distribuído o TCLE para que o voluntário assinasse e aceitasse participar da pesquisa de forma livre, em seguida foi distribuído o questionário. Ao final o questionário foi recolhido e preservado para que não acontecesse nenhum tipo de imprevisto relacionado a perda de conteúdo ou vazamento das informações contidas.

A proposta de projeto foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos-FIP, sob o CAAE 84192918.3.0000.5181; realizado conforme a resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prevenir e evitar possíveis danos aos participantes. Todos os princípios éticos foram respeitados mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi realizada estatística descritiva, por meio do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences; versão 22), para obter os dados e consequentemente os resultados

da pesquisa, tendo em vista os objetivos do trabalho.

RESULTADOS

A média de idade da amostra foi de 27,33 anos com desvio padrão (DP) de 8,75, idade mínima de 18 anos e máxima de 49.

Quanto ao gênero 15 (50,0%) eram do masculino e 15 (50,0%) feminino. A amostra apresentou uma média de tempo de prática de AFAN de 3,63 anos e com desvio padrão de (DP) 2,25.

Tabela 1 - Variáveis referentes ao questionário.

Variáveis	f	%
Profissão	Estudante	14 46,7
	Nutricionista	1 3,3
	Dentista	2 6,7
	Assistente social	1 3,3
	Enfermeiro (a)	3 10,0
	Professor (a)	1 3,3
	Comerciante	2 6,7
	Contador	1 3,3
	Profissional de educação física	2 6,7
	Outros	3 10,0
Frequência de prática de AFAN:	1 vez por semana	12 40,0
	1 vez por mês	6 20,0
	2 vezes por mês	5 16,7
	1 vez a cada três meses	6 20,0
	1 vez a cada seis meses	1 3,3
Atividades físicas que praticam	Caminhada	23 36,5
	Ciclismo	9 14,3
	Rapel	14 22,2
	4 x 4 (off-road)	4 6,3
	Escalada	4 6,3
	Outros	9 14,3
Benefícios da AFAN	Bem-estar	30 28,0
	Melhora na aptidão física	25 23,4
	Alívio de estresse	25 23,4
	Emagrecimento	6 5,6
	Disposição	11 10,3
	Outros	10 9,3
Atividades físicas que praticam, exceto AFAN	Musculação	21 47,7
	Futsal/futebol	2 4,5
	Caminhada	6 13,6
	Basquete	1 2,3
	Corrida de rua	4 9,1
	Vôlei	2 4,5
	Funcional	5 11,4
	Lutas	2 4,5
	Outros	1 2,3

Conforme demonstra a Tabela 1, quando os voluntários foram perguntados sobre a atividade profissional aproximadamente metade deles afirmaram ser estudante. Sobre a frequência de prática de AFAN, exposta também na Tabela 1, os participantes responderam em grande maioria que praticam AFAN uma vez por semana.

Quando perguntados sobre qual ou quais AFAN são praticadas, como demonstra a Tabela 1, os voluntários tiveram a opção de

responder um ou mais tipos, 36,5% afirmaram praticar caminhada ou trilha, 14,3% ciclismo ou MTB, 22,2% rapel, 6,3% 4x4, 6,3% escalada e 14,3% outros tipos.

Sobre os benefícios físicos e psicológicos obtidos após iniciar a prática de AFAN, apresentados na Tabela 1, os voluntários declaram mais de um tipo de benefício, sendo estes os que obtiveram maior porcentagem, 28,0% bem-estar, 23,4%

melhora na aptidão física e 23,4% alívio no estresse.

Em relação a prática de alguma atividade física, exceto AFAN, tendo a opção de responder mais de um tipo ou a de não praticar nenhuma, os resultados contidos na Tabela 1 afirmam que aproximadamente metade dos participantes praticam musculação.

A distribuição das respostas referentes a questão que influenciou os indivíduos a praticar AFAN está distribuído por sexo na Tabela 2.

Os principais fatores que motivam o gênero masculino são, respectivamente, aventura, qualidade de vida, lazer e saúde, já do gênero feminino são, respectivamente, aventura, qualidade de vida, lazer e saúde.

Os motivos que levam os participantes a continuar praticando AFAN está representado no Gráfico 1.

Os participantes afirmaram que o contato com a natureza, superação e qualidade de vida são, respectivamente, os principais motivos que os levam a continuar praticando AFAN.

Tabela 2 - O que influenciou a prática de AFAN.

Motivos	Sexo			
	Homens		Mulheres	
	f	%	f	%
Amizade	3	8,6	6	10,2
Aventura	11	31,4	15	25,4
Qualidade de vida	7	20,0	14	23,7
Lazer	6	17,1	12	20,3
Saúde	6	17,1	8	13,6
Outros	2	5,8	4	6,8

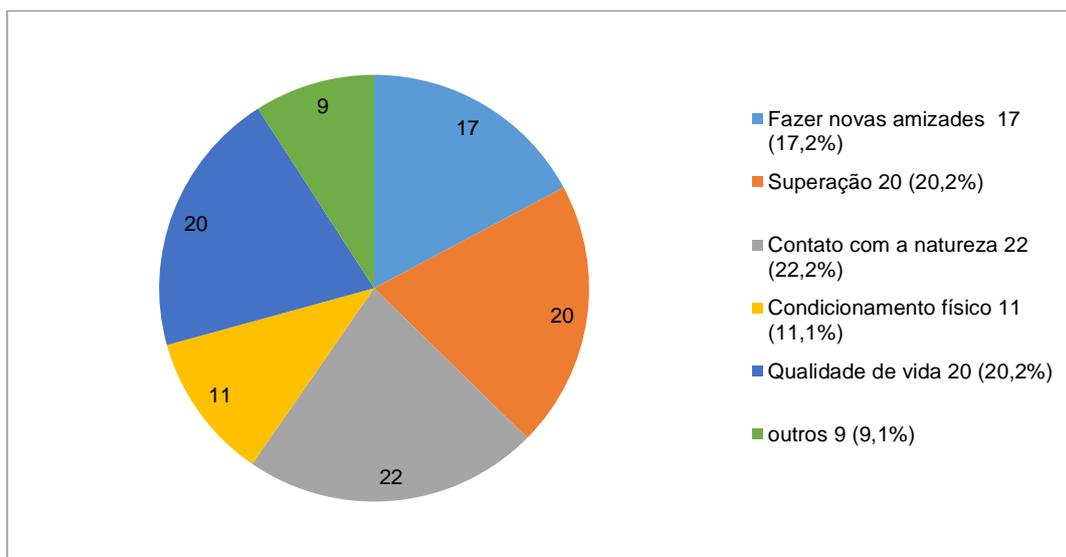


Gráfico 1 - Motivos que levam os indivíduos a continuarem a prática de AFAN.

DISCUSSÃO

As AFAN, na maioria das vezes, são praticadas em grupos, dos quais fazem parte, pessoas com diferentes modos de vida (Marinho, 2006).

Portanto, indo de encontro aos resultados obtidos, já que diferentes tipos de público foram encontrados.

Em relação a frequência da prática de AFAN os resultados vão de encontro a um estudo realizado por Tahara (2004), onde a autora afirma que a grande maioria dos

praticantes de AFAN destina apenas um final de semana por mês.

Um estudo realizado por Betrán (2003) encontrou que a caminhada ou "trekking" e "mountain bike" (MTB) estão entre as práticas principais de AFAN, portanto, há uma relação considerável, já que essas práticas também estão entre as principais encontradas neste estudo.

Sobre os benefícios físicos e psicológicos obtidos após iniciar a prática de AFAN, segundo os participantes, houve melhora na aptidão física e disposição, bem-estar e alívio do estresse, portanto, os

resultados corroboram com o estudo de Costa (2006), no qual o autor afirma que as contribuições estão ligadas a capacidades físicas e também psicológicas.

Dando mais ênfase a essa questão, Tahara e Carnicelli Filho (2009) afirmam que praticantes de AFAN relacionam a parte psicológica à melhoria das sensações de bem-estar e prazer, desta forma, os praticantes buscam melhorar a qualidade de vida por meio do rompimento com a vida cotidiana.

Os resultados obtidos sobre o que influenciou a prática de AFAN vão de encontro ao que Lacruz e Perich (2000) afirmam, segundo os autores, os praticantes procuram por fortes emoções para assim provar limites e superações pessoais.

Shelp (2003) evidencia que este desejo de ir de um extremo a outro é uma tendência do praticante e as AFAN estão diretamente ligadas ao lazer.

Diante dos resultados ficou perceptível que a busca por aventura, qualidade de vida, lazer e saúde estão atreladas aos outros fatores e, sendo assim, vão de encontro aos estudos já realizados sobre o tema, enfatizando mais ainda que as AFAN, segundo Tahara (2006), são alternativas as adversidades oriundas da rotina e como forma de amenizar os praticantes buscam justamente a aventura por meio do risco controlado.

Em relação a diferença entre gênero foi possível perceber que há uma heterogeneidade nas AFAN, deste modo, Bruhns (2003) constata que esse fato revela a possibilidade de uma troca interessante de experiências e Betrán (2003) destaca que essas práticas valorizam o indivíduo como um todo, a vivência entre os gêneros proporciona uma espécie de cooperativismo que tem em comum o objetivo da aventura.

Segundo Machado (2006), há uma necessidade do ser humano experimentar práticas que estimulem a emoção e o desenvolvimento do indivíduo, desta forma, portanto, o contato com a natureza, superação e qualidade de vida, são possíveis motivos que fazem com que o indivíduo continue a praticar AFAN.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados aqui apresentados, o presente estudo conclui que os principais motivos para prática de AFAN em

ambos os gêneros são, respectivamente, aventura, qualidade de vida, lazer e saúde.

Os motivos que levam as pessoas a continuar à prática de AFAN são, respectivamente, o contato com a natureza, qualidade de vida e superação.

Sendo assim, para que haja uma melhor compreensão sobre o tema é necessária à realização de estudos longitudinais, que tenham um efeito de tempo maior, com outras modalidades das AFAN e um número maior de voluntários.

REFERÊNCIAS

- 1-Betrán, J. O.; Betrán, A. O. Adventure Physical Activities in Nature (APAN): review of the taxonomy (1995-2015) and tables for classification and identification of practices. *Apunts. Educación Física y Deportes. Num. 124.* 2016. p. 53-70.
- 2-Betrán, J. O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha. In Marinho, A.; Bruhns, H. T. Turismo, lazer e natureza. Barueri. Manole. 2003.
- 3-Bruhns, H. T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In Marinho, A.; Bruhns, H. T. Turismo, lazer e natureza. Barueri. Manole. 2003.
- 4-Costa, A. V. O potencial das atividades físicas de aventura na natureza em porto alegre: um estudo integrado dos critérios de adequação do local, da infra-estrutura, das contribuições sócio-ambientais e dos riscos. Dissertação de Mestrado. UFRGS-Porto Alegre. 2006.
- 5-Costa, A. V.; Reppold Filho, A. R. O potencial das atividades físicas de aventura na natureza: as contribuições para o meio ambiente. *Revista de Ciencias del Deporte. Vol. 11.* 2015. p. 95-96.
- 6-Freire, M. Diálogo entre a educação e a natureza. In Schwartz, G. M. Aventuras na natureza: consolidando significados. Jundiaí. Fontoura. 2006.
- 7-Lacruz, I. C.; Perich, M. J. Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Num. 23.* 2000.

8-Machado, F. H. Mundo emocionado e as atividades físicas de aventura na natureza. In Schwartz, G. M. Aventuras na natureza: consolidando significados. Fontoura. 2006.

9-Marinho, A. Lazer natureza, viagens e aventuras: novos referenciais. In Marinho, A.; Bruhns, H.T. Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza. Manole. 2006.

10-Martins Junior, J. Como escrever trabalhos de conclusão de curso. Vozes. 2015.

11-Severino, A. J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo. Cortez. 2016.

12-Shelp, D. Prazer e perigo. Veja. Num. 28. 2003. p. 70.

Tahara, A. K. A aderência às atividades físicas de aventura na natureza, no âmbito do lazer. Dissertação de Mestrado. Unesp-SP. Rio Claro. 2004.

13-Tahara, A. K. Fatores de aderência às atividades de aventura. In Schwartz, G. M. Aventuras na natureza: consolidando significados. Jundiaí. Fontoura. 2006.

14-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. Vol. 15. Num. 3. 2009. p. 187-208.

15-Teixeira, F. A.; Marinho, A. Atividades de aventura: reflexões sobre a produção científica brasileira. Motriz. Rio Claro. Vol. 16. Num. 3. 2010. p. 536-548.

16-Vilelas, J. Investigação: o processo de construção do conhecimento. Lisboa. Edições Silabo. 2017.

Recebido para publicação 01/08/2019
Aceito em 29/04/2020