

## Psicologia do Esporte e esportes na natureza: revisão integrativa

*Sport Psychology and sports in nature: integrative review*

Luisa Rodrigues Folharini, Hélio Mamoru Yoshida, Rosane Camila de Godoi, Paula Teixeira Fernandes

Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Campinas, Brasil

### HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 31 maio 2021

Revisado: 29 julho 2022

Aprovado: 01 agosto 2022

### PALAVRAS-CHAVE:

Psicologia do Esporte; Esporte na Natureza; Aspectos Psicológicos; Educação Física; Natureza.

### KEYWORDS:

Sport Psychology; Sport in Nature; Psychological aspects; Physical Education; Nature.

### PUBLICADO:

11 agosto 2022

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Os Esportes na Natureza envolvem locais inóspitos, imprevisibilidade, riscos do meio natural e variadas emoções. Para tentar compreender os aspectos psicológicos envolvidos nessas atividades, a pesquisa desenvolveu um levantamento dos estudos com foco nessas práticas.

**OBJETIVO:** Identificar os artigos nacionais publicados na área da Psicologia do Esporte que apresentaram os Esportes na Natureza como tema central.

**MÉTODOS:** Aplicou-se o método de revisão Integrativa, com 6 etapas: 1- Identificação do tema (relação da Psicologia com Esportes na Natureza), escolha das bases de dados (SciELO, Lilacs), com descritores identificados; 2 - Critérios de inclusão e exclusão; 3 - Identificação dos estudos selecionados (640 encontrados, 12 selecionados); 4 - Categorização dos estudos; 5 - Análise dos resultados; 6 - Apresentação da revisão.

**RESULTADOS:** No total foram encontrados 640 trabalhos dentre os quais foram selecionados 12 artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão. A partir da leitura na íntegra foi realizada a discussão sobre os temas abordados e a identificação de lacunas, novas questões para investigações e as possibilidades dos profissionais de Educação Física e da Psicologia do Esporte no contexto dos Esportes na Natureza.

**CONCLUSÃO:** Diversos aspectos psicológicos estão envolvidos na área dos Esportes na Natureza, como escolha pela modalidade, prática segura, aproveitamento dos benefícios desses esportes e até mesmo formação e atuação de instrutores. A partir dos levantamentos abordados, foi possível encontrar a produção científica em temas como estados de humor; motivação, aderência e adesão; estado de fluxo; concentração; autoconhecimento; comportamentos; autoconfiança e autoeficácia, assim como permitiu vislumbrar o profissional de Educação Física como mediador dessas práticas em meio a natureza e como possível promotor de uma vida mais positiva, fator contrastante à escassez da produção científica nessa área no cenário brasileiro.

### ABSTRACT

**BACKGROUND:** Sports in Nature involve inhospitable places, unpredictability, risks from the natural environment and various emotions. To try to understand the psychological aspects involved in these activities, the research focused on the survey of studies already carried out focusing on these sports.

**OBJECTIVE:** Identify the articles published in Brazil, about Sport Psychology that presented Sports in Nature as a central modality.

**METHODS:** The Integrative review method was applied, with 6 steps: 1. Identification of the theme (relationship between Psychology and Sports in Nature), choice of databases (SciELO, Lilacs), with identified descriptors; 2. Inclusion and exclusion criteria; 3. Identification of the selected studies (640 found, 12 selected); 4. Categorization of studies; 5. Analysis of the results; 6. Presentation of the review.

**RESULTS:** In total, 640 papers were found, from which 12 articles were selected that met the inclusion and exclusion criteria. From the full reading, there was a discussion on the topics covered and the identification of gaps, new questions for investigations and the possibilities of professionals in Physical Education and Sport Psychology in the context of Sports in Nature.

**CONCLUSION:** Several psychological aspects are involved in the field of Sports in Nature, such as choosing the sport, safe practice, taking advantage of the benefits of these sports and even training and acting as instructors. From the research included in the present study, it was possible to verify the scientific production in several themes such as mood states; motivation, adherence; flow state; concentration; self-knowledge; behaviors; self-confidence and self-efficacy, as well as it allowed to envision the Physical Education professional as a mediator of these practices in the midst of nature and as a possible promotor of a more positive life, a contrasting factor to the scarcity of scientific production in this area in the Brazilian scenario.

## INTRODUÇÃO

Na literatura são encontradas diversas terminologias para os esportes praticados na natureza, tais como: Atividades Físicas de Aventura na Natureza - AFANs (COSTA SILVA; MARCELOS, 2019), Esportes Radicais, 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, 2008). Para este estudo, adotou-se o termo Esportes na Natureza (EN), pois suas definições sustentam a ideia de que essa categoria deve ser compreendida como manifestação de esporte, diferenciando-se das outras tantas esferas esportivas.

Por meio do conceito mais 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 (DIAS; MELO; ALVES JUNIOR, 2007). Os autores ainda enfatizam que estes elementos se integram às modalidades esportivas de maneira concomitante e com oscilação de intensidade, dependente do momento e da intenção da ação e da percepção do praticante.

De forma objetiva, a prática de EN é associada às seguintes características: contato com a natureza, imprevisibilidade, busca por emoções e propensão ao risco, uso de novas tecnologias e movimentos menos estereotipados (DIAS, 2007). O contato com a natureza ressalta o fato de que estes esportes podem ser praticados em diferentes contextos - aquático, aéreo, terrestre e misto (PEREIRA; ARMBRUST; RICARDO, 2008), sendo que a natureza tem influência na execução técnica dos movimentos. A segunda característica - imprevisibilidade, busca por emoções e/ou propensão ao risco - está relacionada ao desconhecido, à aventura e à incerteza dos resultados (MARINHO, 2008). O uso das novas tecnologias refere-se ao desenvolvimento de equipamentos esportivos cada vez mais seguros, o acesso a locais inóspitos e a divulgação das modalidades esportivas (DIAS, 2008; MARINHO, 2008). Os movimentos menos estereotipados mostram que, por conta da influência da natureza e da imprevisibilidade do meio, as ações são diferenciadas (PIMENTEL, 2013), exigindo movimentos técnicos e precisos.

Este contexto favorece a pesquisa de diversos conteúdos da Psicologia do Esporte (PE), que por sua vez, é definida por Weinberg e Gould (2017) como o estudo científico e a aplicação de suas descobertas sobre as pessoas e o seu comportamento no ambiente esportivo e nas práticas de exercícios físicos. Temas como motivação, resiliência, tomada de decisão, autoconfiança e concentração são comuns nesta área. Destacamos aqui dois exemplos de investigações que uniram esse campo de estudos aos EM.

Monteiro e Bonone (2014) estudaram a influência de fatores psicológicos no desempenho de praticantes amadores de escalada, em Caxias do Sul (RS), e concluíram que a motivação é o elemento que mais influencia a prática e que apenas atenção e concentração tiveram diferença significativa entre os sexos, sendo menor entre as mulheres. Já Yagi (2009) investigou os motivos de aderência dos sujeitos às práticas de rapel, *cascading* e *canyoning*, e identificou que os principais aspectos de permanência na prática referem-se à experiência da aventura, percepção de liberdade em ambiente natural, superação dos riscos e limites e desenvolvimento de relações interpessoais.

Apesar de já serem apontados na ciência, os estudos de Psicologia do Esporte sobre EN ainda não são de grande expressão em revistas de língua portuguesa. Dominski et al. (2018) analisaram, por revisão sistemática, a situação de publicações de artigos de Psicologia do Esporte em revistas de Ciências do Esporte no idioma português. Os autores selecionaram 145 pesquisas, que abordaram 40 temas da área e 49 modalidades esportivas e não foram identificados estudos com os esportes praticados na natureza.

Diante deste contexto, o presente trabalho teve como objetivo apresentar um panorama sobre as publicações científicas nacionais que uniram os temas Psicologia do Esporte e EN para a discussão dos conteúdos investigados e detecção de possíveis lacunas. Assim, o estudo visa a potencial intervenção de profissionais de Educação Física no contexto dos Esportes na Natureza, em conjunto com a Psicologia do Esporte.

## MÉTODOS

A Revisão Integrativa tem como objetivo principal organizar e sistematizar os estudos já realizados sobre o tema em questão; é o ponto de partida para o desenvolvimento do conhecimento científico (BOTELHO; ALMEIDA CUNHA; MACEDO, 2011). Esta revisão é baseada pela metodologia em seis etapas (MOREIRA, 2014), que foram seguidas e estão descritas a seguir. O recorte temporal é referente aos últimos dez anos de produção científica (2009 a 2019), excluindo, para efeito de normatização da análise de resultados, os anos pandêmicos (a partir de 2020), que poderiam alterar, em alguma esfera, os aspectos psicológicos das amostras pesquisadas.

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

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

As bases de dados escolhidas para a busca dos estudos foram a *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Após a consulta da terminologia padronizada dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), as palavras-chaves utilizadas foram: "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) e (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

Foram incluídos os trabalhos que seguiram os seguintes critérios: artigos, publicação no período entre 2009 e 2019 e nos idiomas Português e/ou Inglês publicados no Brasil. Enfatizamos aqui nosso intuito de identificar os artigos nacionais publicados na área que apresentaram os EN como tema central; por isso, mesmo tendo incluído os artigos escritos em inglês, todos os estudos selecionados foram publicados em nosso país. Foram excluídos os trabalhos que estavam duplicados, os que não abordaram os temas EN e Psicologia do Esporte e os que não estavam disponíveis na íntegra em formato eletrônico.

Os artigos que envolveram a temática estudada de maneira indireta foram incluídos, por enriquecerem o estudo; estes estudos não focaram nos temas em questão, mas os abordaram de alguma maneira reconhecida subjetivamente pelos pesquisadores, como concentração, autocontrole emocional, motivação, autoconhecimento, comportamentos de risco, tomada de decisão, atenção, autoconfiança e autoeficácia.

## 3ª Etapa - identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados

Foram lidos os títulos, resumos e as palavras-chave, totalizando inicialmente 640 textos, dos quais resultaram em 12 artigos selecionados, conforme é possível acompanhar na Figura 1. Após essa seleção, o material foi sistematizado para as análises do estudo na íntegra.

## 4ª Etapa - categorização dos estudos selecionados

Nesta etapa os estudos foram lidos na íntegra, analisados e categorizados a partir do parâmetro definido pela pesquisadora responsável: 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

Realizou-se a descrição minuciosa de todo o processo executado na pesquisa com o intuito de colaborar com a comunidade, seja através da divulgação de resultados, aplicabilidade prática, reprodutibilidade ou possibilidade de novas investigações.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 12 artigos selecionados para investigação e discussão foram organizados no Quadro 1, para facilitar a identificação e a análise. As revistas de publicação abrangem as áreas de Educação Física (Motriz; Pensar a Prática) - com 4

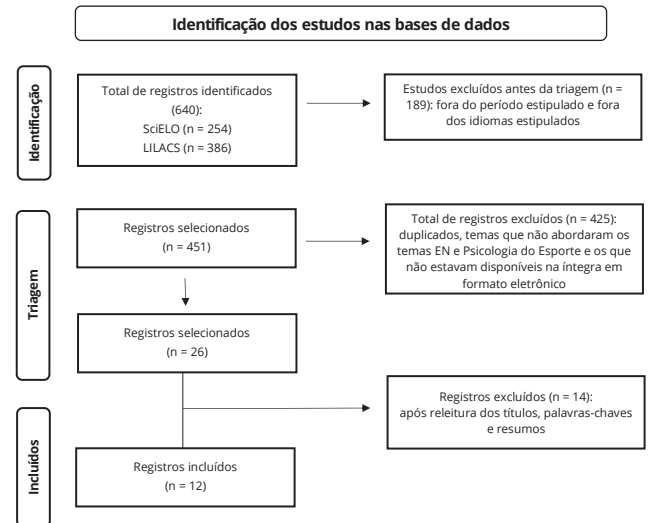


Figura 1. Fluxograma da busca sistematizada nas bases de dados (modelo PRISMA).

publicações, Psicologia (Psicologia, Saúde & Doenças; Psicologia & Sociedade; Estudos de Psicologia; Psicologia em Estudo) - com 5 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; MATIAS; ANDRADE; MANFRIN, 2018; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; SCHWARTZ et al., 2016; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009) e 1 artigo sobre estado de fluxo (VIEIRA et al., 2011). Os outros 5 estudos abordaram os temas da pesquisa 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 autoeficácia; estes temas foram levantados a partir de interpretações dos pesquisadores e de breves passagens ao longo dos textos (ABDALAD et al., 2011; PAIXÃO, 2011; PAIXÃO et al., 2010, 2011; PAIXÃO; SILVA, 2017).

Uma das hipóteses iniciais da pesquisa era encontrar artigos sobre Psicologia do Esporte que utilizaram os EN como objeto de estudo de maneira direta, desenvolvendo temas como ansiedade, concentração, liderança, estresse, personalidade, motivação, entre outras possibilidades deste campo (WEINBERG; GOULD, 2018). Este propósito foi parcialmente alcançado, uma vez que 7 dos 12 artigos trataram diretamente de conteúdos do interesse da presente pesquisa e que a variedade de temas abordados foi pequena. Ainda assim, esses estudos apresentam dados e reflexões que alimentam a investigação científica nesse segmento 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 para o Brasil (VIANA; ALMEIDA; SANTOS, 2001), em praticantes eventuais de Ecofitness, nomenclatura utilizada pelos autores, que a definiram como "denominação que relaciona

Quadro 1. Psicologia do Esporte nos estudos sobre EN.

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	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	40	Rafting, rapel, <i>mountain bike</i> , boia <i>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	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	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	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	Arborismo, asa delta, boia <i>cross</i> , cicloturismo, corrida de aventura, escalada, <i>jet ski</i> , mergulho, motocross, <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 skate downhill	Motriz	37	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	<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	Caminhada de 6 km ( <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 skate	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 Auto-determinação - Questionário de Regulação para o Exercício Físico - 2

a promoção de atividades físicas a valores ecológicos e de respeito ao meio ambiente” (p. 165). Neste caso, a prática foi de caminhada de 6 quilômetros ao ar livre, em trajeto com aclives e declives.

Os resultados desse artigo apontam a diminuição estatisticamente significativa das escalas negativas de tensão, depressão, hostilidade e confusão após a realização da atividade e, ainda, o aumento da escala positiva de vigor e da negativa fadiga. Essas respostas são condizentes com diversos efeitos esperados por praticantes de EN: sentem-se motivados para a 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 em outros estudos (GOMES; ISAYAMA, 2009; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; SCHWARTZ et al., 2016; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009).

Ao considerar essa satisfação na prática dos EN, pode-

-se 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 Csikszentmihalyi (2014). Vieira et al. (2011), investigaram a questão do estado de fluxo em praticantes de escalada e skate *downhill*. Os autores apontaram a relação entre estabelecimento de metas e o 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 desse estado, 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 próprio autor que desenvolveu o conceito de fluxo, aponta para esse estado como a Psicologia da Experiência Ideal, pois há ordenamento entre os objetivos pessoais, ao mesmo tempo em que há integração das informações do meio externo, que nos EN, por vezes são de origem imprevisível (CSIKSZENTMIHALYI; MONTIJO; MOUTON, 2018). Lambert e Csikszentmihalyi, (2020) relacionam o Estado de Fluxo com as condições de Mindfulness (estado de consciência no momento presente e de concentração ideal), explicando que perceber-se executando bem uma atividade, relaciona-se com o melhor estado de consciência no momento da prática e, conseqüentemente, maiores chances de atingir o Estado de Fluxo.

O interesse em identificar o tipo de motivação dos praticantes de EN 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. Os autores concluíram que os fatores motivacionais intrínsecos são importantes influenciadores na aderência à prática, contudo, os aspectos relacionados à adesão à modalidade são de natureza extrínseca.

Ressalta-se que o estado de fluxo surge como possível influenciador no fator motivacional, na sensação de liberdade/adrenalina/fluidez, retomando a ideia de fortalecimento da motivação intrínseca. Além disso, sinalizamos 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.

Com base na Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 2000), Matias, Andrade e Manfrin (2018) analisaram a regulação motivacional de adolescentes, comparando a motivação de prática das modalidades na natureza com praticantes de outros exercícios e esportes. Os autores observaram maior tendência às regulações identificadas e intrínseca por parte dos jovens que praticam EN, 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). Este resultado fortaleceu a hipótese dos autores de que prazer e satisfação, motivações internas, estão relacionadas aos EN e, por isso, estas modalidades se apresentariam bem atrativas para os jovens.

Ainda sobre motivação, além dos estudos que focam em sua regulação, também foram encontrados artigos que buscaram compreender quais são os sentidos e os motivos que levam os sujeitos a praticarem EN. 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; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; SCHWARTZ et al., 2016; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009). Além disso, autores refletiram sobre

a relação entre os praticantes e os riscos presentes na realização dos EN. 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; PAIXÃO, 2011; PAIXÃO et al., 2010, 2011; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; SCHWARTZ et al., 2016; TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009).

Com essa perspectiva, Paixão (2011), Paixão et al. (2011, 2010) 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, enfrentando os riscos ao invés de fugirem deles (PAIXÃO et al., 2010). Neste sentido, Gomes e Isayama (2009) apresentam que um dos discursos encontrados foi a gratificação em superar os limites e alcançar as metas.

Já para justificar a escolha por EN de baixo risco, o estudo se baseia no conceito de redoma sensorial (PAIXÃO et al., 2010; PAIXÃO; SILVA, 2017), em que o interesse por atividades e espaços diferentes daqueles rotineiros, que são classificados como redoma sensorial ordinária, pode justificar-se pela busca por novos estímulos, sensações e emoções, adentrando a redoma sensorial extraordinária. 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 as novas sensações proporcionadas pela modalidade e pela natureza (PAIXÃO; SILVA, 2017).

Ainda com base no conceito de redoma sensorial, a partir do momento em que um praticante se acostuma com os estímulos sensoriais de determinada prática, o processamento deste estímulo passa a ser automático, dessa maneira, a realização de EN 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, 2011) apontam a probabilidade do surgimento de condutas de risco a partir da busca do aumento da dificuldade ou novos desafios da prática de EN, sendo que esse tipo de comportamento coloca a segurança dos participantes em jogo.

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, com utilização do instrumento Percepção do Risco nas Práticas de Esporte de Aventura e o estudo de construção e validação deste instrumento, no qual participaram 121 instrutores de 17 modalidades de EN (PAIXÃO et al., 2011).

Estes estudos abordaram comportamentos de risco relacionados a fatores como: equipamentos de proteção, fa-

lha profissional e estudo de vias. Novamente, é ressaltada a relação entre os EN e o risco, seja elevado ou não. Ademais, é reforçada 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, encerra-se esta discussão com o incentivo à reflexão acerca da formação dos instrutores de EN da adoção das orientações para a prática segura. No Brasil, essa atuação ainda não foi profissionalizada, de maneira que existe uma formação oficial específica para esta área, porém não obrigatória. Existem normas relacionadas à gestão de segurança e aos instrutores destas modalidades (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS, 2016) e, também, existe a Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (ABETA), porém, não são orientações obrigatórias, uma vez que não existe um órgão fiscalizador.

Há uma limitação no estudo, uma vez que identificamos que a leitura e seleção dos trabalhos não foram realizadas de forma cega, em que dois autores da pesquisa selecionaram os trabalhos de forma independente e sem interferência, contudo, seguindo os critérios definidos para o estudo, sendo assim, destacamos que a seleção foi realizada em conjunto, para manter a neutralidade e eliminar possíveis vieses. Apesar de incluído nos objetivos, podemos considerar a restrição de investigações nacionais como outra limitação.

Acreditamos que futuros estudos possam esclarecer demais aspectos psicológicos e outras abordagens sejam necessárias para a popularização das pesquisas em EN, trabalhando outros temas advindos da Psicologia do Esporte, como concentração, *mindfulness*, *coping*, personalidade, habilidades psicológicas, entre outros, sendo o presente estudo de fundamental importância para a compilação de dados referentes a Psicologia do Esporte e sua correlação com os EN realizados a partir da última década.

Sendo assim, a presente investigação contribui para a comunidade científica ao atualizar o panorama sobre publicações que envolvem as modalidades de esportes praticados na natureza e a Psicologia do Esporte, apresentar conceitos e estudos base sobre o tema, reforçar a importância de se estudar as práticas esportivas de forma específica em cada campo investigativo e evidenciar os EN, que são tão comentados e tão pouco explorados cientificamente.

## CONCLUSÃO

O presente estudo fez levantamentos importantes para a temática dos EN por meio da Psicologia do Esporte, no qual foi possível observar artigos que abordavam: estados de humor; motivação, aderência e adesão; estado de fluxo; concentração; autocontrole emocional; autoconehecimento; comportamentos de risco; tomada de decisão; atenção; autoconfiança e autoeficácia. Desse modo, podemos concluir que os profissionais de Educação Física podem se utilizar dos EN como artefato na promoção de uma vida mais positiva frente aos desafios do cotidiano, potencializando os aspectos psicológicos para ressignificar práticas e comportamentos esportivos.

Portanto, este estudo evidencia a forte relação entre os EN e as áreas da 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 com a identificação da interdisciplinaridade nos estudos encontrados, ainda existe potencial campo de estudo e intervenção dessas modalidades esportivas através dos campos contemplados neste trabalho. Ademais, a especificidade pode ser um caminho interessante para o profundo entendimento das inúmeras possibilidades temáticas.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN), da FEF-UNICAMP.

## CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

## FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

## REFERÊNCIAS

- ABDALAD, L. S.; COSTA, V. L. M.; MOURÃO, L.; FERREIRA, N. T.; DOS SANTOS, R. F. Mulheres e esporte de risco: um mergulho no universo das apneístas. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 2, p. 225-34, 2011. DOI: <<http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n2p225>>.
- BAHIA, M. C.; SAMPAIO, T. M. V. Lazer-meio ambiente: Em busca das atitudes vivenciadas nos esportes de aventura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 28, n. 3, p. 173-89, 2007. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/30/37>>. Acessado em: 05 de março de 2019.
- BOTELHO, L. L. R.; ALMEIDA CUNHA, C. C. de; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-36, 2011. DOI: <<https://doi.org/10.21171/ges.v5i11.1220>>.
- COSTA SILVA, P. C. DA; MARCELOS, L. J. R. O perfil dos profissionais que atuam com as Atividades Físicas de Aventura na Natureza na região metropolitana de Vitória/ES-Brasil. *CIAIQ* 2019, v. 1, p. 354-9, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.32540>>.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Teoria do flow, pesquisa e aplicações. *ComCiência*, Campinas, n. 161, p. 1-6, 2014. Disponível em: <<http://comciencia.scielo.br/pdf/cci/n161/10.pdf>>. Acessado em: 05 de março de 2019.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; MONTIJO, M. N.; MOUTON, A. R. Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm. In: PFEIFFER, S. I.; SHAUNESY-DÉDRICK, E.; FOLEY-NICPON, M. (Eds.), *APA handbook of giftedness and talent*. p. 215-29. Washington: American Psychological Association, 2018. p. 215-29. DOI: <<https://doi.org/10.1037/0000038-014>>.
- DE BORTOLI, R.; SOARES NOGUEIRA FREIRE, S. B.; FONTES MACEDO, R.; DOS SANTOS LIMA, G. F.; AMORIM SANTOS SOBRINHO, H.; CARVALHO MESSIAS, S. M. Alterações do estado de humor em praticantes de ecofitness. *Psicologia, Saúde e Doenças*, Lisboa, v. 16, n. 2, p. 164-74, 2015. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36242128003.pdf>>. Acessado em: 17 de maio de 2019.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, Boca Raton, v. 11, n. 4, p. 227-68, 2000. DOI: <[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)>.
- DIAS, C. A. G. A mundialização e os esportes na natureza. *Conexões*, Campinas, v. 6, n. 1, p. 54-66, 2008. DOI: <<https://doi.org/10.20396/conex.v6i1.8637871>>.
- DIAS, C. A. G.; MELO, V. A. de; ALVES JUNIOR, E. D. Os estudos dos esportes na natureza: desafios teóricos e conceituais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 7, n. 3, p. 358-67, 2007. Disponível em: <[https://rped.fadup.pt/arquivo/artigos\\_soltos/vol.7\\_nr.3/1-09.pdf](https://rped.fadup.pt/arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.3/1-09.pdf)>. Acessado em: 04 de março de 2019.

- DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; COIMBRA, D. R.; SILVA, R. B.; CASAGRANDE, P. O.; ANDRADE, A. Analysis of scientific production related to sports psychology in sports science journals of portuguese language. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 29, e2930, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.4025/jphiseduc.v29i1.2930>>.
- 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, 2009. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=link&exprSearch=516340&indexSearch=ID>>. Acessado em: 19 de maio de 2019.
- LAMBERT, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Facilitating or foiling flow: the role of momentary perceptions of feedback. *The Journal of Positive Psychology*, v. 15, n. 2, p. 208-19, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1578893>>.
- MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. *Movimento*, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 181-206, 2008. DOI: <<https://doi.org/10.22456/1982-8918.5756>>.
- MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Intrinsic motivation and the state mental flow in street runners. *Movimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115315433004.pdf>>. Acessado em: 05 de março de 2019.
- MATIAS, T. S.; ANDRADE, A.; MANFRIN, J. M. Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 21, n. 4, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.5216/rpp.v21i4.50444>>.
- MONTEIRO, C. M.; BONONE, C. G. Os fatores psicológicos no desempenho de escaladores esportivos amadores de Caxias do Sul - RS. *Do Corpo: ciências e artes*, Caxias do Sul, v. 4, n. 1, p. 1-11, 2014. Disponível em: <<http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/download/3446/2005>>.
- MOREIRA, L. R. Manual revisão bibliográfica sistemática integrativa: A pesquisa baseada em evidência. Belo Horizonte: Grupo Ânima Educação, 2014. Disponível em: <[http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/06/manual\\_revisao\\_bibliografica-sistemática-integrativa.pdf](http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/06/manual_revisao_bibliografica-sistemática-integrativa.pdf)>. Acessado em: 29 de maio de 2019.
- PAIXÃO, J. A.; TUCHER, G.; COSTA, V. L. M.; GABRIEL, R. E. C. Prática de parapente e comportamentos de risco: uma análise a partir do conceito de redoma sensorial. *Psicologia em Estudo*, v. 15, n. 3, p. 567-74, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/JCBwMcvjhvj4x4CB6LQXpxK/?lang=pt>>. Acessado em: 19 de maio de 2019.
- PAIXÃO, J. A. Voo livre: práticas aventureiras e condutas de risco por entre as montanhas de Minas. *Licere*, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 1-17, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/769>>. Acessado em: 19 de maio de 2019.
- PAIXÃO, J. A.; GABRIEL, R. E. C. D.; TUCHER, G.; KOWALSKI, M.; COSTA, V. L. M. Risco e aventura no esporte na percepção do instrutor. *Psicologia & Sociedade*, Recife, v. 23, n. 2, p. 415-25, 2011. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000200023>>.
- PAIXÃO, J. A.; KOWALSKI, M. Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 30, n. 4, p. 561-8, 2013. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000400009>>.
- PAIXÃO, J. A.; SILVA, M. P. O risco na concepção de instrutores de esporte de aventura. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/bCOM-jN7GV4YPKzyy7V6SXgd/?lang=pt&format=pdf>>. Acessado em: 17 de maio de 2019.
- PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. *Corpoconsciência*, Curitiba, v. 12, n. 1, p. 18-34, 2008. Disponível em: <<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3486>>. Acessado em: 05 de março de 2019.
- PIMENTEL, G. G. DE A. Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 687-700, 2013. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/1224/878>>. Acessado em: 04 de março de 2019.
- SCHWARTZ, G. M.; PEREIRA, L. M.; FIGUEIREDO, J. P.; CHRISTOFOLETTI, D. F. A.; DIAS, V. K. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Amsterdã, v. 38, n. 2, p. 156-62, 2016. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.007>>.
- TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. *Movimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009. DOI: <<https://doi.org/10.22456/1982-8918.4917>>.
- VIANA, M. F.; ALMEIDA, P.; SANTOS, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor-POMS. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 19, n. 1, p. 77-92, 2001. DOI: <<https://doi.org/10.14417/ap.345>>.
- VIEIRA, L. F.; BALBIM, G. M.; PIMENTEL, G. G. A.; HASSUMI, M. Y. S. S.; GARCIA, W. F. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 4, p. 591-9, 2011. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400003>>.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 7. ed. Illinois: Human Kinetics, 2018.
- YAGI, H. Y. *Motivos de permanências nas vivências em atividades físicas de aventura na natureza*. 2009. 64f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/121770>>. Acessado em: 05 de março de 2019.

## ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Luisa Rodrigues Folharini

 <https://orcid.org/0000-0003-1212-8856>

 lufolharini@gmail.com

Hélio Mamoru Yoshida

 <https://orcid.org/0000-0002-1189-9192>

 heliomyoshida@gmail.com

Rosane Camila de Godoi

 <https://orcid.org/0000-0003-1229-992X>

 r.camilagodoi@gmail.com

Paula Teixeira Fernandes (Autor Correspondente)

 <https://orcid.org/0000-0002-0492-1670>

 paula@fef.unicamp.br