

ESPORTES NA NATUREZA: A CONEXÃO, O PERTENCIMENTO E A SUPERAÇÃO DE MEDOS ATRAVÉS DAS ATIVIDADES AO AR LIVRE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Moab Pacheco Guerra da Silva Rocha Filho¹

Filipe da Cunha Queiroz²

Jaciel Antônio Santos da Silva³

Josefa Grasiela Ferreira de Lima⁴

Luiz Eduardo Almeida de Souza⁵

Adriano Bento Santos⁶

INTRODUÇÃO

Os Esportes na Natureza (EN) são um convite para explorar o mundo das atividades físicas de aventura ao ar livre, ultrapassando as fronteiras dos ginásios, praças e parques tradicionais. Neste trabalho, denominamos EN, os esportes de aventura e atividades ao ar livre que são desenvolvidos diretamente no ambiente natural, que exigem dos seus praticantes habilidades físicas e mentais necessárias para o gerenciamento de riscos, controle das emoções, superação de medos e obstáculos. Exemplos dos EN são: hiking (trilha caminhando), escalada, montanhismo, corrida de orientação, surf, mergulho, camping, arvorismo, tirolesa e rapel. A vivência prática desses EN permite os indivíduos explorar e interagir com o ambiente natural e pode proporcionar benefícios aos seus praticantes.

Quando estamos em ambientes naturais (montanhas, rios, florestas e mares) vivemos experiências únicas que combinam aventura, desafio, habilidades e crescimento pessoal. Bannon (2016) sugere que estas atividades revelam o mistério do mundo natural, estimulando a admiração e o pertencimento ao meio ambiente. Em adição, Kaplan e Kaplan (1989) propõem que a exposição a esses ambientes traz importantes benefícios psicológicos como aumento da criatividade e melhoria do bem-estar emocional. Ewert & Sibthorp (2014) afirmam que "A exposição a desafios físicos em ambientes naturais facilita a superação de medos e contribui para o crescimento pessoal, ao permitir que os participantes redefinam seus limites percebidos" (Ewert & Sibthorp, 2014, p. 112). Assim, os EN promovem benefícios que vão além dos efeitos físicos, são uma oportunidade única de explorar nossos limites, oferecer uma conexão mais profunda com a natureza e consigo mesmo, proporcionar uma sensação de liberdade e realização pessoal, contribuindo para um estilo de vida mais saudável.

Neste sentido, visando contribuir para o desenvolvimento integral dos discentes, os Cursos de Educação Física do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE), desde 2017, oferta aos seus estudantes uma disciplina denominada “Esportes na Natureza”. A disciplina apresenta uma abordagem teórico-prático dos esportes de aventura e atividades na natureza, onde são discutidos conceitos históricos, características, modalidades, gestão de riscos e equipamentos de segurança para a prática das modalidades. Além disso, são realizadas aulas de campo para que os alunos possam vivenciar na prática as diversas modalidades de aventura que podem ser praticadas no estado de Pernambuco, região nordeste do Brasil. Além de conhecer e dominar as técnicas empregadas nos EN, a disciplina trabalha e estimula nos estudantes a socialização, o trabalho em equipe, a autoavaliação e o autoconhecimento. Através das experiências possibilitadas pela disciplina “Esportes na Natureza”, os estudantes têm a oportunidade de descobrir novos interesses, fazer amigos e criar memórias inesquecíveis.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo refletir e relatar as experiências vividas por estudantes da disciplina de “Esportes na Natureza”, destacando como essas vivências influenciaram na conexão com a natureza, no pertencimento de grupo, na superação dos seus medos e no crescimento pessoal.

METODOLOGIA

Este trabalho se utilizou de uma abordagem qualitativa descritiva, centrada em um relato de experiência vivenciado durante as aulas da disciplina “Esportes na Natureza” do CAV/UFPE. A metodologia qualitativa foi escolhida por permitir uma análise das percepções, sentimentos e transformações dos estudantes da referida disciplina. Os estudantes são os próprios autores deste trabalho que buscaram compreender o impacto gerado a partir das experiências vivenciadas na natureza sobre o pertencimento social e na superação dos medos e desafios.

As experiências aconteceram durante as aulas do semestre letivo 2023.2 da UFPE, naquele momento a disciplina era composta por 34 estudantes (n=22, masculino e n=12, feminino) dos cursos de Educação Física, Ciências Biológicas, Saúde Coletiva e Nutrição, todos do CAV/UFPE. Inicialmente, os alunos foram apresentados aos princípios básicos e as diferentes modalidades que seriam vivenciadas ao longo do período. Em seguida, foi realizada a fase prática da disciplina, que consistiu em sete aulas de campo realizadas aos finais de semana, iniciando na sexta-feira e finalizando no domingo. Durante as aulas de campo, os

alunos vivenciaram diversos EN (camping, corrida de orientação, hiking, surf, mergulho, paintball, airsoft, arvorismo, tirolesa, escalada e rapel).

Procedimentos de coletas de dados e análise reflexiva.

A coleta de dados foi realizada durante a participação na disciplina e através de reflexões sistemáticas dos autores. Os mesmos, também realizaram encontros recorrentes para discussão e reflexões sobre as experiências registradas, buscando identificar temas emergentes e construir compreensão compartilhada. Durante todo o projeto, os pesquisadores estiveram imersos nas atividades como estudantes, acompanhando de perto a experiência vivida com os EN. Essa imersão permitiu realizar a coleta de dados em tempo real e exponencial, possibilitando uma compreensão mais rica e bem detalhada das experiências e emoções vivenciadas pelos participantes durante as atividades. Os dados coletados passaram por um processo de análise, onde foi conduzida de maneira reflexiva, seguindo os seguintes passos:

- **Leitura e Releitura dos Diários de Campo:** Os autores revisitam os registros escritos, fotográficos e de vídeos, para identificar temas recorrentes e destacar experiências significativas que ilustrasse os objetivos do projeto.
- **Construção de Categorias Temáticas:** A partir das leituras e análise das fotografias e vídeos, foram construídas categorias temáticas, alinhadas aos objetivos do estudo: a) a conexão emocional e sensorial com o ambiente natural; b) o desenvolvimento de um sentimento de pertencimento e coesão grupal; c) o processo de superação de medos e limites pessoais.
- **Reflexão e Interpretação:** Os temas identificados foram interpretados à luz da literatura sobre os esportes de aventura, atividades ao ar livre e psicologia do esporte, buscando articular as vivências pessoais dos autores com teorias e conceitos já abordados academicamente.

Aspectos Éticos e Reflexivos

Embora o relato de experiência seja construído a partir das vivências dos próprios autores, abordamos uma postura ética ao tratar as experiências que envolvem os outros participantes. Todas as referências e indivíduos terceiros foram anonimizados, suas histórias foram contadas de maneira a preservar sua privacidade e integridade física e intelectual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A disciplina “Esportes na Natureza” possibilitou a vivência prática do airsoft, paintball, hiking, surf, mergulho, camping, corrida de orientação, arvorismo, escalada,

tiroleza, rapel e cachoeirismo. As corridas de orientação juntamente com os acampamentos forneceram oportunidades para os participantes desenvolverem habilidades de conhecimentos técnicos, boa comunicação e responsabilidade. **Acampar** ensinou os princípios do acampamento sustentável, a importância da preservação da natureza e desafiou os participantes a viver em harmonia com os ambientes naturais. Como Bannon (2016) sugere, essas atividades não apenas contribuem para o desenvolvimento de habilidades práticas, mas também aprofundam a conexão com o ambiente. Durante a **corrida de orientação** os participantes de cada equipe foram orientados a utilizar bússolas e a dividirem funções dentro da equipe. O trabalho em equipe, uma vez bem desenvolvido, o sucesso se tornava palpável, promovendo um aprendizado coletivo e ativo sobre orientação e navegação, boa comunicação interpessoal e cooperação. Os participantes relataram que essas experiências foram educativas e também gratificantes nela mesma, representando um possível efeito autotélico da atividade.

Em adição, o **paintball, o Airsoft e a Corrida de Orientação** exigiram um bom trabalho em equipe na busca por estratégias que possibilitasse o sucesso de um grupo, o que foi fundamental para fortalecer os laços sociais entre os participantes. Ao formarem equipes e colaborarem para alcançar objetivos em comum, desenvolveram um senso de camaradagem que foi sentido durante e após as atividades. Mitten (1999) destaca que as experiências compartilhadas em contextos que apresentam desafios e objetivos comuns fomenta a coesão de grupo. Isso ficou evidente durante as práticas graças às intensas interações que ocorreram, onde os participantes também comemoraram as conquistas e aprendizados coletivamente.

Durante as atividades de **surf, mergulho, hiking e cachoeirismo**, reflexões e discussões sobre a fauna e flora local eram frequentes, bem como sobre os impactos da relação do homem com a natureza e a importância da preservação ambiental. Os participantes foram provocados a refletir sobre as suas próprias responsabilidades em relação às ações de conservação ambiental e a necessidade de desenvolver ações que preservem o meio ambiente antes, durante e após as atividades na natureza. Kellert (2018) destaca que essa interação do indivíduo com a natureza é crucial para formar cidadãos mais conscientes e responsáveis, assim, as vivências em EN podem ser um meio para a construção desses valores.

As experiências do **mergulho, rapel, escalada, cachoeirismo, arvorismo e tiroleza** promoveram uma “viagem” individual pela mente, e todo seu conteúdo, na busca pelo controle da nossa própria consciência sem desprender-se do ambiente que nos cerca. A imersão em cenários naturais como cachoeiras, mar e serra permitiu que os indivíduos tivessem uma experiência por meio de vários sentidos, favorecendo a sensação de fazer parte

do próprio ecossistema local. Além disso, a experiência dessas atividades colocam seus praticantes num ambiente de grande desafio, risco iminente de morte e exigem, de cada um, muita atenção e controle da consciência para o gerenciamento das emoções e dos riscos percebidos. Em adição, a superação de traumas e medos é um grande desafio pessoal, sempre relatado pelos participantes durante as experiências dessas atividades. Por exemplo, ao longo da disciplina foram realizadas três experiências de rapel em ambientes e condições bem distintas. Um rapel a cerca de 20 metros de altura numa ponte (Camaragibe - PE), outro a cerca de 37 metros de altura numa cachoeira (Bonito - PE) e outro a cerca de 45 metros de altura numa linha férrea desativada (Gravatá - PE). Estes foram, com certeza, um dos maiores desafios já enfrentados, um participante relatou: “nunca imaginei que eu seria capaz de enfrentar uma de minhas fobias, o medo de altura.” destacando a importância dessa experiência para o seu desenvolvimento pessoal. O relato desse participante se alinha com o proposto por Ewert e Sibthorp (2014), que afirmam que enfrentar desafios em ambientes naturais leva à superação de medos e ao desenvolvimento da autoconfiança. Ao descer uma linha férrea a 45 metros de altura, pendurado em uma corda, não apenas desafiou os limites físicos, mas também promoveu uma percepção incomensurável da beleza e complexidade da natureza e da vida. Esse fenômeno foi apoiado por Kaplan e Kaplan (1989), onde os mesmos afirmam que a exposição direta ao ambiente natural se associa ao aumento do bem estar emocional do indivíduo que o se submete.

Além das experiências práticas, foram desenvolvidos trabalhos e criação de uma identidade coletiva entre os alunos. Divididos em equipes de 5 integrantes, escolheram um nome, criaram uma identidade visual e uma bandeira que representasse sua unidade e valores. Além disso, cada grupo desenvolveu um perfil no Instagram, plataforma utilizada para divulgar suas atividades, desafios e experiências vividas. A dinâmica de grupo permitiu aos alunos aprimorar suas competências relacionais e fortalecer a colaboração mútua, tendo que trabalhar juntos para superar obstáculos e criar conteúdos digitais relevantes. Os alunos publicaram infográficos, vídeos e documentos que registraram as atividades realizadas, compartilhando suas experiências criativas e educativas. O processo de criação dos materiais e conteúdos exigiu uma reflexão crítica de cada experiência, incentivando os alunos a observar e relatar os impactos das atividades em suas habilidades e percepções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato de experiência revelou que as experiências de esportes e atividades na natureza têm um efeito positivo no desenvolvimento pessoal e social, além de contribuir para

a consciência ambiental dos participantes. A superação dos medos pessoais e a melhora da autoconfiança, após o enfrentamento dos desafios impostos pela prática dos EN, evidenciam o quanto essas atividades podem impactar positivamente a maneira e a forma como as pessoas enfrentam seus problemas e encaram as suas limitações. Além disso, foi percebido que as atividades realizadas também promoveram o crescimento emocional e os ajudaram a superar desafios tanto durante as atividades quanto no dia a dia. O ambiente natural revelou-se um fator importante nesta mudança, pois proporcionou uma pausa no estresse, uma desaceleração em relação à correria cotidiana e uma oportunidade para explorar coisas novas.

Em adição, às atividades de grupo evidenciaram a criação de laços, pertencimento e confiança. O trabalho em equipe reforçou a importância da cooperação para o desenvolvimento de um senso de comunidade. Além disso, estas atividades na natureza também sensibilizaram os participantes para a importância da preservação dos ambientes naturais e destacaram o papel da educação ambiental integrada na prática.

Essas experiências destacam a importância de incorporar os EN em programas educacionais e também em projetos de pesquisa-ação. É importante ampliar o entendimento e aplicação dos EN como ferramenta para promover o crescimento pessoal e a consciência ambiental. Estas atividades parecem contribuir na construção de um indivíduo mais resiliente e com maior controle da sua consciência, além de conectá-los com a natureza e consigo mesmo, promovendo mudanças positivas, fortalecendo valores de superação, cooperação e respeito pela natureza e a vida.

Palavras-chave: Esportes na Natureza; Esportes de Aventura; Atividades ao Ar Livre.

REFERÊNCIAS

- BANNON, B. E. **From Mastery to Mystery**. [s.L] Ohio University Press, 2014.
- EWERT, A. **Outdoor Adventure Education**. [s.L] Human Kinetics, 2014.
- KAPLAN, R.; KAPLAN, S. **Experience of Nature: A Psychological Perspective**. [s.L] Press, 1989.
- KELLERT, S. R. **Nature by Design: The Practice of Biophilic Design**. New Haven: Yale University Press, 2018.
- MITTEN, Denise. **Leadership for Community Building**. Adventure Programming, p. 253-261, 1999.
- MITTEN, Denise. Leadership for community building. **Adventure programming**, p. 253-261, 1999.