

Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática

*Alexander Klein Tahara**

*Sandro Carnicelli Filho***

Resumo: O objetivo desta pesquisa quali-quantitativa foi investigar, na visão de praticantes regulares, os principais fatores de aderência às atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e aos exercícios praticados em academias, no âmbito do lazer, bem como as possíveis alterações físicas e psicológicas advindas da prática regular. A entrevista semiestruturada foi aplicada a uma amostra formada por 20 sujeitos praticantes de AFAN e por 20 adeptos de exercícios em academias e, os dados coletados, foram analisados descritivamente, utilizando-se a técnica de Análise de Conteúdo Temático.

Palavras-chave: Esportes. Natureza. Academias de ginástica. Atividades de lazer.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, existem inúmeros aspectos, tais como poluição e violência das cidades, sedentarismo e má alimentação, stress e abalos negativos em nível psicológico, entre outros, os quais são capazes de propiciar uma desestruturação dos níveis qualitativos de existência do ser humano.

A qualidade de vida é um fator almejado pela maioria da população e representa uma necessidade premente, como demonstrado por Nahas (2006) e Saba (2001), os quais elucidam o interesse das pessoas em praticar atividades físicas e adotar hábitos saudáveis como alternativas para conquistarem melhorias no que tange à saúde e à vida como um todo.

* Mestre em Ciências da Motricidade e Docente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), Ilhéus, BA, Brasil. E-mail: alexipatinga@yahoo.com

** Doutorando pela University of Otago – Departamento de Turismo, Nova Zelândia. E-mail: sandro_unesp@yahoo.com.br

Nesse contexto, diversos aspectos devem ser considerados e um deles é o Lazer. Schwartz (2002), a este respeito, salienta a necessidade dos indivíduos terem participação efetiva em atividades significativas ligadas ao âmbito do lazer, o qual, por algumas de suas características, como liberdade, prazer, ludicidade, torna-se importante elemento na promoção da maximização da alegria no viver e tem direta intervenção na qualidade existencial.

Compartilhando dessas ideias, destaca-se um envolvimento cada vez mais crescente e significativo à aderência em atividades durante o tempo livre, devido às ofertas e à diversidade de possibilidades de experiências que promovam o indivíduo em sua totalidade.

Entre as inúmeras maneiras de se vivenciar o lazer na atualidade, um novo campo de estudos e investigações vem merecendo o olhar de diversos pesquisadores, entre eles Betrán (2003), Swarbrooke *et al.* (2003), Cater (2006) e Marinho e Bruhns (2006), o qual diz respeito à relação existente entre o mesmo e a participação humana nos espaços representados pelo meio ambiente natural, com o propósito de experimentar diferentes práticas de aventura.

Para este estudo, será utilizado o termo Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), corroborando a definição proposta originalmente por Betrán (1995), já que esta consegue abranger qualquer prática que desperte o instinto aventureiro e que tenha uma ligação profunda com o meio natural, representando uma atividade de diversão em seu tempo livre, tendo o corpo não como meio, mas como um fim em si mesmo, por ser o portador de emoções e sensações vivenciadas.

Os elementos que permeiam os motivos de aderência às AFAN constituem foco de estudo de alguns pesquisadores, entre os quais Tahara (2006) e Lacruz e Perich (2000), que incidem olhares sobre a referida temática, que não são novas em essência, mas que foram sistematizadas no âmbito do lazer há bem pouco tempo.

Outros elementos que favorecem novas saídas a fim de suprir as expectativas e anseios da população relacionados são as artificializações dos espaços físicos, ou seja, a criação de centros de atividades capazes de proporcionar, também, experiências significativas aos praticantes.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Nessa óptica de reflexão, as academias de ginástica são espaços representativos deste novo olhar sobre a prática de exercícios, oferecendo à população urbana, inclusive, a possibilidade de assiduidade às atividades físicas. No entanto, a crescente aderência às academias tem também motivos variados.

Os fatores de aderência às atividades oferecidas nas academias são amplos e representam focos temáticos em alguns estudos, como Saba (2001), Santos e Knijnik (2006), Rojas (2003), entre outros, no entanto, merecem novos olhares e aprofundamentos.

Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo comparar, na visão de praticantes regulares, os principais fatores de aderência às atividades físicas de aventura na natureza e aos exercícios praticados em academias, no âmbito do lazer, bem como as possíveis alterações físicas e psicológicas advindas da prática regular das atividades.

2 DECISÕES METODOLÓGICAS

2.1 Natureza da pesquisa

O estudo teve uma abordagem de natureza quali-quantitativo, pelo fato da pesquisa qualitativa possibilitar o emprego de algumas análises quantitativas e, pesquisas com métodos mistos, incluindo tanto aspectos qualitativos quanto quantitativos, têm se tornado comum no meio acadêmico-científico.

A esse respeito, Thomas *et al.* (2007) destacam que a pesquisa qualitativa não exclui a análise quantitativa e, combinando-se essas duas técnicas metodológicas, há uma facilitação em ver pontos de convergência entre modelos diferentes, gerando informações significativas e extraindo dos dados o máximo de sentido possível.

Creswell (2007) explicita que os pressupostos (ou paradigmas), as estratégias e o método contribuem como um todo para determinar o tipo de natureza da pesquisa e que a importância das três abordagens recai sobre a existência de um crescente interesse no uso da pesquisa qualitativa, um contínuo uso das formas tradicionais de delineamento

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

quantitativo e uma emergência nas abordagens multimétodo. O autor destaca que um estudo multimétodo (quali-quantitativo) é aquele em que o pesquisador tende a basear seus pressupostos em campos pragmáticos, empregando estratégias que envolvem a coleta de dados tanto simultaneamente quanto sequencialmente, para melhor entender os problemas de pesquisa. A coleta de dados envolve tanto informações numéricas quanto informações textuais, a fim de proporcionar uma melhor compreensão do universo pesquisado.

O estudo desenvolveu-se em duas etapas, sendo a primeira relativa à revisão bibliográfica, a qual envolveu reflexões referentes às práticas de AFAN e dos exercícios em academias e, a segunda etapa correspondeu a uma pesquisa exploratória, para que se pudesse aproximar do universo pesquisado. Sobre a mesma, Marconi e Lakatos (2002) enfatizam que é uma pesquisa que objetiva a descoberta de ideias e discernimentos, além de familiarizar-se com o fenômeno obtendo uma nova concepção acerca do assunto.

2.2 Instrumento

Como instrumento para a coleta dos dados, foi utilizada uma entrevista semiestruturada contendo quatro perguntas abertas: a) Qual(is) a(s) modalidade(s) de AFAN e/ou exercício(s) em academias que você pratica? b) Há quanto tempo você pratica a(s) AFAN e/ou exercício(s) em academias? c) Por qual(is) motivo(s) você aderiu à prática da(s) modalidade(s) de AFAN e/ou exercício(s) em academias? d) Qual(is) o(s) benefício(s) físico(s) e psicológico(s) que você obteve com a prática regular de AFAN e/ou exercícios em academias?

Inicialmente, foi elaborada uma entrevista piloto, a qual foi apresentada a três juízes, especialistas na área em questão, para proceder-se à validação do instrumento a fim de verificar se atendem ou não às expectativas da pesquisa. De posse dos resultados desta análise, as principais questões evidenciadas por eles como as que melhor auxiliariam a se atingir o objetivo proposto foram selecionadas para fazerem parte, então, do instrumento definitivo, o qual foi aplicado pessoalmente pelo pesquisador aos sujeitos do estudo.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Marconi e Lakatos (2002) salientam a entrevista semiestruturada como sendo um tipo de instrumento que dá liberdade para direcionar as perguntas ao entrevistado, a fim de desenvolver uma situação direcionada adequada à entrevista, e dessa forma o entrevistador pode explorar ainda mais uma determinada questão, que geralmente são abertas e podem ser respondidas dentro de uma conversa informal.

Rampazzo (1998) aponta como aspecto relevante das entrevistas o fato de permitirem maior flexibilidade nas respostas, em que o entrevistador, percebendo a necessidade dos entrevistados, pode repetir ou esclarecer perguntas, formulando-as de maneira diferente e proporcionando verbalmente as informações relevantes e necessárias ao estudo.

2.3 Participantes

Os sujeitos do estudo foram 20 praticantes de AFAN e 20 indivíduos adeptos dos exercícios em academias, selecionados aleatoriamente entre indivíduos adultos, na faixa-etária entre 21 e 55 anos, de ambos os sexos, adeptos há mais de um ano das duas manifestações de atividades físicas em foco no estudo.

Convém salientar que esta aleatoriedade deveu-se ao fato de que, nos dias de realizações das entrevistas (um dia na cidade de Brotas/SP e dois dias na cidade de Rio Claro/SP), havia um número de indivíduos ligeiramente superior ao delimitado para o estudo e, dessa forma, entre os possíveis sujeitos, ocorreu um convite de maneira aleatória para participação, naquele momento, da fase de coleta de dados.

2.4 Procedimentos

Para dar início à pesquisa exploratória, o pesquisador entrou em contato com duas agências operadoras de atividades de aventura situadas na cidade de Brotas, no Estado de São Paulo. A escolha dessa cidade se deu devido ao fato de ser considerada como importante local para a prática de inúmeras modalidades de AFAN. Paralelo a isso, também houve contato com duas academias de ginástica localizadas na cidade de Rio Claro/SP, local onde se desenvolveu a

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

pesquisa. Justifica-se a escolha dos referidos locais pelo fato dos mesmos consentirem a permissão para que pudesse haver a coleta de dados. Em um momento anterior, foram contactadas quatro agências operadoras de aventura em Brotas/SP e quatro academias de ginástica de Rio Claro/SP, porém somente aqueles estabelecimentos que fazem parte do estudo é que aceitaram que os pesquisadores pudessem entrevistar seus clientes.

O pesquisador agendou visitas técnicas prévias e, desta forma, colheu informações sobre as atividades e a programação das mesmas. No dia da coleta dos dados, os sujeitos foram inquiridos acerca da possibilidade de participação no estudo, recebendo as informações necessárias e, com base na anuência dos mesmos, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após a assinatura do referido termo, os participantes responderam às questões da entrevista semiestruturada, logo depois de realizar as vivências.

O tempo médio de duração das entrevistas com os praticantes de AFAN foi de sete minutos e cinquenta segundos e o local de realização foi na própria agência operadora, assim que retornavam da prática na natureza com os guias. No caso dos adeptos de exercícios em academias, seis minutos e quarenta e três segundos foi o tempo médio de duração das entrevistas, sendo a própria academia onde treinam o local em que responderam as questões, logo após realizarem seus treinos.

As respostas fornecidas pelos participantes foram armazenadas utilizando-se um gravador Panasonic, modelo RN-305, transferidas para um computador, por meio do *software* GoldWave, transcritas na íntegra, para facilitar a análise e o acesso às respostas completas.

No início da entrevista, foram evidenciados alguns dados pessoais dos participantes como idade, sexo e local de procedência e, posteriormente, foram apresentadas as quatro questões propriamente ditas.

2.5 Análise dos dados

Os dados coletados foram analisados descritivamente, por meio da técnica de Análise de Conteúdo Temático, que favoreceu a

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

visualização apenas dos conceitos mais relevantes presentes nas falas dos sujeitos.

A Análise de Conteúdo Temático é um instrumento que permite a descrição, a análise, a compreensão e a classificação dos processos vivenciados, conforme evidencia Richardson (1999), assimilando o que é efetivamente relevante para o estudo em questão.

Os conteúdos foram categorizados como preconiza Bardin (2004), implicando a classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, em seguida, por analogia, com os critérios previamente definidos.

Tal categorização pode seguir aspectos semânticos (temas), sintáticos (verbos e adjetivos), lexicais (sentido das palavras) ou expressivos (perturbações da linguagem). Para este estudo, foi realizada a escolha da Unidade de Análise e decidiu-se pela análise temática. Logo em seguida, foram determinados os indicadores, os quais nortearam o agrupamento das respostas em categorias temáticas semelhantes, sendo estas: motivos de aderência às AFAN (fuga do cotidiano; desafio e risco; emoções e sensações; gênero; mídia; estética); motivos de aderência às academias de ginástica (estética; qualidade de vida; socialização; emoções e sensações; condicionamento físico e força muscular; reabilitação); benefícios da prática de AFAN (bem-estar/prazer; autoestima; socialização; condicionamento físico e força muscular; estética; nenhuma percepção); benefícios da prática dos exercícios em academias (estética; autoestima e bem-estar/prazer; qualidade de vida; socialização; motivação em geral; condicionamento físico e força muscular).

Complementando esta análise descritiva, as informações e dados coletados foram apresentados por frequência ou tabulação, no sentido de simplificar a interpretação e o entendimento dos mesmos.

Tabelas de frequência não são nada incomuns em estudos qualitativos, conforme demonstram Thomas *et al.* (2007), em que normalmente as frequências são convertidas em porcentagens para mostrar a extensão de determinados comportamentos ou para fazer declarações comparativas entre o objeto ou fenômeno pesquisado.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Marconi e Lakatos (2002) defendem a disposição dos resultados em tabelas e quadros como sendo um processo técnico na análise estatística dos dados, facilitando a verificação das inter-relações entre os mesmos.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Em relação às AFAN mais praticadas, percebeu-se que alguns sujeitos participavam em mais de uma modalidade. Assim sendo, os percentuais foram baseados considerando-se o número total de trinta respostas referentes às diferentes atividades de aventura realizadas pelos vinte sujeitos da pesquisa. O *rafting* foi citado por 26,67% (n=8) como a atividade mais recorrente, seguido pelo rapel, com 20% (n=6). O *mountain bike* (16,67%; n=5) foi a terceira atividade mais praticada; 13,33% (n=4) apontaram o boia-cross; 10% (n=3) preferem se aventurar no *trekking* por trilhas e matas; 6,67% (n=2) optaram pelo *canyoning*; ao passo que o mesmo percentual foi encontrado por aqueles que gostam do arvorismo (3,33%) (n=1) e das corridas de aventura (3,33%) (n=1).

Quanto ao tempo de prática, o mesmo oscilou entre 1 e 10 anos, sendo que 40% (n=8) dos entrevistados praticam tais atividades entre 1 e 2 anos; 25% (n=5) praticam entre 3 e 5 anos; 20% (n=4) praticam entre 6 e 7 anos e 15% (n=3) já se aventuram nas AFAN há muito tempo, de 8 a 10 anos de prática.

No que tange às atividades mais procuradas nas academias, 40% (n=8) dos entrevistados optam pela musculação, ao passo que 30% (n=6) preferem a prática dos exercícios basicamente aeróbios, tais como natação, corridas, entre outros. A ginástica localizada foi preferida por 20% (n=4) dos sujeitos e, por último, as lutas e artes marciais como opção para 10% (n=2) dos indivíduos.

Quanto ao tempo de prática em academias, a coleta de dados aponta que 25% (n=5) do público-alvo praticam exercícios há, pelo menos, quatro anos, sendo que outros 20% (n=4) se exercitam há seis anos. O tempo de prática de dois anos, oito anos e dez anos apresentaram percentuais semelhantes (15%; n=3), assim como também

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

ocorreram percentuais iguais (5%; n=1) no tempo de prática de três anos e no de um ano, entre os indivíduos que participaram da pesquisa.

No que concerne aos aspectos que facilitam a aderência às AFAN, identificou-se que há uma preocupação com a questão relativa aos níveis qualitativos de vida e também um desejo pelas sensações de perigo, conforme demonstra a Tabela 1.

Tabela 1 - Motivos de aderência à prática das AFAN

Respostas	Nº respostas	Total (%)
Desejo de fuga momentânea do cotidiano urbano, numa tentativa de adquirir melhoria na qualidade de vida.	07	35
Gosto por sensações de risco e perigo, desafio pessoal em vencer limites impostos pelo meio ambiente natural.	04	20
Possibilidade de experimentar novos desejos e emoções, diferentes daqueles propiciados pela prática física dentro das cidades.	03	15
Vontade de praticar uma atividade de que, na maioria das vezes, só os homens participam.	03	15
Curiosidade de vivenciar uma prática nova que está tão em moda nos dias atuais.	02	10
Expectativa de melhorar a questão estética.	01	5
TOTAL	20	100

Os estudos de Lacruz e Perich (2000) apontam para várias causas desencadeantes da aderência às AFAN, sendo uma das mais expressivas a vontade dos indivíduos de romper com a vida diária que levam nos centros urbanos e de aproximar-se da natureza com o intuito de usufruir sobremaneira de suas características e particularidades, a fim de abrir novas chances de conquistar uma vida mais tranquila e prazerosa.

Isto pode ser evidenciado na fala de um dos sujeitos que participaram da pesquisa: “Tenho uma vontade grande em esquecer aquela loucura de vida que levo na cidade e, indo praticar esportes radicais na natureza, pretendo melhorar minha vida pelo menos temporariamente.” (S7)

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Ampliando a reflexão, Schwartz (2002) enfatiza que os indivíduos, nos momentos disponíveis para as vivências de lazer, procuram envolver-se em atividades que possam distanciá-los da mesmice e que propiciem o rompimento com a rotina. Nesse sentido, recorrem a espaços estranhos ao cotidiano urbano, reencontrando-se com a natureza, com o intuito de enfrentar riscos, vivenciar novas emoções e aventuras, tão ou mais intensas do que aquelas experimentadas cotidianamente.

O papel dos profissionais de lazer, incluindo aqueles com formação em Educação Física que trabalham nesta área, tornam-se decisivos para que as experiências pessoais e educativas neste campo estejam ao alcance de todos, favorecendo um aprendizado de valores, atitudes e condutas, que possibilite ao ser humano desfrutar dos prazeres, emoções e dos riscos que a atividade na natureza pode oferecer.

Dentre as várias características das AFAN, uma delas diz respeito ao risco iminente, fator este capaz de influenciar alguns dos entrevistados a aderirem a tais práticas, almejando vencer limites pessoais em situações de extremo perigo, conforme demonstra a Tabela 1.

O risco calculado, segundo Costa e Tubino (1999), explode no fascínio pela vertigem, uma espécie de enfrentamento simbólico da morte, a qual dá força e um valor pessoal ao gosto reforçado por viver nas alturas, em velocidade e em queda livre, enfim, situações que promovem constantemente sensações intensas e significativas.

Para Swarbrooke *et al.* (2003), as organizações envolvidas com a realização destas atividades (agências e operadoras) devem reconhecer que o risco é parte da motivação para a maioria dos turistas, porém estas devem conseguir gerenciá-lo com eficácia, caso contrário, poderão sofrer com quatro conseqüências negativas: perda de clientes, perda de reputação e da confiança do cliente, perda da equipe como resultado da perda de clientes e/ou ações disciplinares e perda de dinheiro, por causa do pagamento de reembolsos das perdas de clientes.

Le Breton (2006, p. 97) complementa sobre a relação que se estabelece entre risco e AFAN: “[...] nessas atividades o risco é um simulacro, onde brinca-se mais com a idéia do que com suas

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

mordidas...deseja-se o risco, mas sem o risco.” Enfatiza ainda que, no discurso dos adeptos, essas práticas são uma maneira de testar seu valor pessoal a todo momento.

Os depoimentos de dois sujeitos retratam bem tal discussão: “[...] e também adoro aquela sensação de medo que o rapel me dá, gosto muito de sentir que o perigo está sempre ao meu lado durante o desafio de realizar a atividade.” (S11)

“Ao descer pela primeira vez as corredeiras, tive um frio na barriga, mas com o passar do tempo a sensação é cada vez mais maravilhosa. É adrenalina pura, o risco está ali sempre ali ao seu lado no bote...” (S6)

O risco é inerente ao homem, em qualquer setor da vida humana, e não é diferente em relação à prática esportiva, mesmo que de forma lúdica, em que há o cálculo minucioso do perigo. Em se tratando de AFAN, a fascinação pela vertigem extrema em atividades de alto risco parece ser um chamariz para indivíduos que gostam de viver perigosamente, em situações que provocam verdadeiros desafios ao ser humano.

Um fato curioso que chama a atenção na Tabela 1 diz respeito ao último fator de aderência, isto é, a preocupação relacionada à questão estética, capaz de influenciar apenas um dos participantes da pesquisa.

O interesse pela valorização estética não foi expressivo no presente estudo, uma vez que os adeptos regulares de AFAN parecem preocupar-se com outras aspirações e necessidades, retirando da natureza muito mais do que a chance de obter um estereótipo corporal mais bonito. Aqui se atesta uma vontade em usufruir, de maneira especial, o meio ambiente natural, dando valor aos aspectos psicológicos, como sensações de bem-estar e prazer.

Entretanto, em relação aos motivos de aderência aos exercícios em academias, o aspecto saudável e os padrões estéticos vigentes parecem ressaltar nos resultados, conforme demonstrado na Tabela 2, em que se percebe que houve certo equilíbrio quanto aos objetivos desejados pelos participantes da pesquisa.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Tabela 2. Motivos de aderência à prática de exercícios físicos em academias

Respostas	Nº respostas	Total (%)
Vontade de melhorar a estética corporal e de ter um corpo mais bonito.	6	30
Expectativa de aumentar os níveis qualitativos de vida.	5	25
Chance de estar no convívio de seu grupo social, melhorando a autoestima.	3	15
Gosto pelas sensações prazerosas que os exercícios proporcionam.	3	15
Melhorar o condicionamento físico em geral.	2	10
Reabilitações de lesões diversas.	1	5
TOTAL	20	100

É impressionante perceber o número cada vez mais crescente de revistas especializadas na questão estética que estimulam a recepção de padrões impostos, mostrando, a cada instante, corpos perfeitos e malhados. Em relação a isso, um participante do estudo declara que:

[...] e além de ver muitas revistas e filmes com os homens e as mulheres bem malhados, com os corpinhos secos e definidos, e aí olho para mim e vejo que tô um pouco barrigudo. Vim pra academia porque quero também conseguir secar de qualquer jeito, tanto que cortei muita coisa ruim da minha alimentação. (S17)

Nesta época de culto ao corpo, em que a estética é supervalorizada, os indivíduos acabam sendo vítimas de padrões de beleza difundidos pela mídia. No entanto, os padrões estéticos impostos pela sociedade faz com que inúmeras pessoas passem a buscar, a qualquer preço, um modelo de corpo “ideal”, mesmo que para isso tenham de prejudicar a sua saúde.

Novamente, cabe uma reflexão acerca do papel do profissional de Educação Física, o qual deve ser consciente de sua função educativa no que se relaciona à adoção de hábitos saudáveis pelas pessoas que optam pela prática de atividade física em seus momentos de lazer. Deve, ainda, ser contrário a todo e qualquer sacrifício para conquistar

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

o modelo corporal “perfeito”, agindo eticamente e informando ao público leigo que determinados comportamentos drásticos podem prejudicar bastante sua saúde.

Nos estudos de Saba (2001), o autor evidencia a excessiva atenção para a estética corporal como uma necessidade do homem contemporâneo, o qual procura por atividades físicas realizadas em academias para essa finalidade.

Nahas (2006) esclarece que as pessoas se exercitam por diferentes razões, geralmente uma combinação de vários motivos, embora nas sociedades modernas o controle de peso e a excessiva preocupação estética vêm à tona, muitas vezes colocadas como propósitos de sentir-se melhor e conquistar a qualidade de vida.

Sobre isso, um sujeito demonstra sua excessiva preocupação: “Não gosto nem de pensar que ganhei alguns quilos, aí já fecho a boca e começo a comer só frutas e legumes por uma semana. Se eu não tiver magra, acho que minha vida tá ruim e chata, que não tô com minha qualidade de vida total.”(S10)

Com os dados mostrados na Tabela 2, parece haver uma tendência a se observar a colocação de todos os aspectos dos benefícios sob o nome de “melhoria da qualidade de vida”. Interessante notar-se que interação social foi apontada fora do item qualidade de vida, mesmo que esta seja parte integrante dos elementos qualitativos da existência.

Santos e Knijnik (2006) afirmam que a socialização é um dos principais fatores para que haja aderência às atividades físicas em academias, com interesses pautados no combate à solidão, na construção de novas amizades e no apoio social entre todos que dividem o mesmo espaço.

Assim, movidos pelos seus desejos e expectativas, seja para romper com limites pessoais ou impostos pela sociedade, seja para vivenciar criativamente os momentos de lazer na academia de ginástica ou em qualquer outro local, os indivíduos se encontram no mesmo recinto e gestam novas oportunidades de compartilharem sentimentos, emoções e agregarem valor às suas relações.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Nessa óptica de análise, Wankel (1993) enfatiza que a interação social representa um forte determinante na adesão e posterior manutenção da prática física, sendo que as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se identificam e se autoconhecem.

A última questão em ambas as entrevistas teve como propósito esclarecer quais as possíveis alterações físicas e psicológicas advindas da prática regular das atividades. Ressalta-se que no que tange aos benefícios advindos da prática de AFAN, os percentuais foram baseados considerando-se o número total de vinte e cinco respostas entre os vinte sujeitos da pesquisa.

Pelo que se percebe ao analisar a Tabela 3, houve melhoria nos níveis de bem-estar e satisfação pessoal, desde quando os indivíduos iniciaram o contato com a natureza, com o objetivo de praticar atividades físicas de aventura.

Tabela 3. Possíveis alterações físicas e psicológicas desde o início da prática de AFAN

Respostas	Nº respostas	Total (%)
Sim, na parte psicológica, houve aumento na satisfação pessoal e bem-estar, em decorrência da prática física em contato direto com a natureza.	7	28
Sim, aspectos como maior liberdade, coragem em superar desafios e elevação da autoestima vieram à tona com maior recorrência.	5	20
Sim, espírito de equipe, cooperação e respeito pelo próximo e pelo meio natural tomaram-se agora mais incidentes na vida de cada um.	4	16
Sim, aumento nos níveis de força muscular e melhoria do condicionamento físico.	4	16
Não, as possíveis mudanças foram praticamente imperceptíveis.	3	12
Sim, aspectos relacionados à estética corporal, tais como emagrecimento e definição muscular.	2	8
TOTAL	25	100

Bruhns (2003) expõe que essas práticas de aventura podem ser responsáveis por proporcionar um efeito purificador (catártico),

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

conduzindo as pessoas ao bem-estar e à alegria, por sua constituição no ambiente natural, onde há o intenso contato com a fauna, a flora, com alturas e outros aspectos peculiares, elementos estes capazes de provocar tal efeito catártico, o qual produz prazer e sensações de leveza aos corpos aventureiros.

Estes aspectos positivos relacionados à satisfação pessoal e ao bem-estar nas AFAN podem ser mais bem retratados nos seguintes depoimentos: [...] e quando tenho algum problema, penso naquele momento delicioso de descer as trilhas e avistar aquela linda cachoeira, daí fico tranquilo e bem o suficiente pra enfrentar todos meus problemas. (S17)

“Sempre que vou praticar os esportes radicais sinto um bem-estar tão grande, às vezes faltam dois dias pra viagem e já percebo os benefícios desse meu contato com a natureza...” (S5)

Dando prosseguimento à discussão, Betrán (2003) elucida que as AFAN tornam-se um *mix* de prazer, emoção, diversão e aventura, sendo que tais práticas podem ser traduzidas por sensações capazes de promover bem-estar e prazer aos adeptos de aventura, onde o contato direto com a natureza torna-se importante elemento catalisador neste sentido.

Novamente entra em debate a temática referente à questão estética, a qual foi percebida pela minoria dos sujeitos como principal mudança acarretada desde o início da prática regular de AFAN, como expõe a Tabela 3.

Torna-se importante ressaltar o fato de que esta valorização corpórea tornou-se motivo de aderência para a minoria de entrevistados, como já discutido anteriormente na Tabela 1 e, mesmo não constando como preocupação básica, as mudanças físicas decorrentes da regularidade de praticar atividades em contato com a natureza puderam ser notadas, como ilustra a fala de um entrevistado: “Apesar de nunca ter sido uma preocupação minha, pude perceber que a prática regular me proporcionou pernas mais fortes e torneadas, e também consegui emagrecer um pouquinho com a quantidade enorme de trilhas que faço todos os finais de semana.”(S14)

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Acerca do atual debate, Capuano (2000) elucida que são vários os benefícios oriundos da realização de atividades de aventura em contato com a natureza, entre os quais pode-se citar a melhoria relacionada à estética corporal, em virtude dos inúmeros e cansativos esforços físicos empreendidos para vencer os desafios propostos.

Villaverde (2006, p. 119) evidencia que

[...] a experiência de lazer, especialmente aquelas práticas corporais de aventura na natureza, pode-se configurar como um espaço-tempo fértil para o exercício de novas formas de ser e de se relacionar, o que pode abrir caminhos para outras condutas éticas e formas de amizades mais livres e criativas.

Ainda que este aspecto do relacionamento social não tenha sido o mais evidenciado nas respostas dos sujeitos na Tabela 3, este elemento não deixa de ser relevante e, a respeito desse vínculo em grupo, a fala de um sujeito retrata bem a discussão:

“[...] com todo o grupo unido, fico mais confiante em vencer os desafios, por maiores que eles sejam. Além disso, às vezes conheço novas pessoas que gostam de aventura e, numa próxima ocasião quem sabe também não podem fazer parte de meu grupo.” (S1)

Em se tratando das AFAN, conforme elucidam Lacruz e Perich (2000), não é difícil perceber o valor da interação social como fato real, em que há a formação de determinados grupos imbuídos na busca por aventura, nos quais manifestam-se características de sociabilidade e coletividade.

Exemplificando tal discussão, as práticas de AFAN envolvem pelo menos duas pessoas, como no caso da escalada ou rapel, no sentido de aumentar os níveis de segurança e diminuir os riscos de acidentes. Com isso, é natural que haja um contato intenso e um favorecimento no processo de integração, no sentido do desenvolvimento da solidariedade e do espírito de cooperação entre os indivíduos participantes.

Conforme ilustra a Tabela 4, tratando-se da relação entre a prática de exercícios físicos em academias e a percepção de alguma

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

alteração de ordem psicológica ou física depois do início da prática, atesta-se novo equilíbrio no percentual de respostas coletadas.

Tabela 4. Possíveis alterações físicas e psicológicas desde o início da prática de exercícios físicos em academias

Respostas	Nº respostas	Total (%)
Sim, ocorreu uma motivação a mais para praticar os exercícios, pois os objetivos relacionados à estética começaram a dar resultados.	5	25
Sim, aspectos relacionados à melhoria da autoestima, maximização do prazer e satisfação, em decorrência da prática física.	5	25
Sim, houve redução dos níveis de stress e melhoria na qualidade de vida como um todo.	3	15
Sim, ocorreu um aumento do convívio social.	3	15
Sim, adquiriu maiores níveis de motivação para enfrentar as demais atividades do dia a dia.	3	15
Sim, melhoria das condições físicas em geral, como resistência aeróbia e força muscular.	1	5
TOTAL	20	100

De acordo com os resultados encontrados por Santos e Knijnik (2006), apesar da principal adesão destes indivíduos não ser de cunho estético, os mesmos demonstraram relativa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade, mesmo que consciente ou inconscientemente. Isto pode ser ilustrado na fala de um entrevistado: “[...] e quando vejo meus bíceps e tríceps bem rasgados na camiseta, percebo que tenho que malhar ainda mais para conseguir ficar assim. Se antes eu vinha aqui na academia quatro vezes na semana, agora quero vir seis vezes. (S13)

A influência do exercício físico regular sobre o indivíduo incide no reforço da autoestima e do autoconceito, bem como no monitoramento do progresso da atividade, elementos esses considerados importantes para a manutenção da atividade física. (TAMAYO *et al.*, 2001).

Nahas (2006) justifica que as atividades físicas prazerosas podem ser um auxiliar na redução dos agentes estressores, bem como

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

interferir na qualidade de vida e autoestima do ser humano. Realça ainda que os exercícios regulares devem promover um bom controle nos níveis psicológico e fisiológico dos praticantes.

Para Wankel (1993), um dos principais elementos favoráveis à manutenção regular da prática em academias é a possibilidade de aprimoramento dos níveis de relacionamentos interpessoais, uma vez que, com base no desenvolvimento do convívio, pode-se perceber melhorias em outros aspectos individuais, como a autoestima, a autoimagem e o autoconhecimento, como demonstra a fala de um sujeito: “Para mim, vir na academia é um momento ótimo do meu dia, pois além de fazer meus exercícios diários, posso encontrar um monte de amigos e amigas e colocar o papo em dia. E ainda podemos conhecer novas pessoas e aumentar o círculo de amizades”. (S9)

Estes fatores também são evidenciados por Dishman (1998), quando o mesmo comenta a respeito da participação em programa de atividades físicas regulares, tornando-se uma forma de adquirir uma saúde perfeita, no nível físico e psicológico.

No caso das academias de ginástica, os professores, independentemente da modalidade com que ministram suas aulas, devem ser qualificados e carismáticos o suficiente para despertar nos alunos uma vontade extra de se manterem ativos e assíduos à prática e, assim, tendo maiores chances de possuir uma vida mais prazerosa e saudável.

O prazer sentido pela convivência grupal, com proximidade de ideais e as possibilidades de trocas de valores e experiências, representam elementos importantes na manutenção dos vínculos com as academias, pelos seus efeitos psicológicos positivos, incentivando pesquisadores a avaliarem estas questões.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar o objetivo deste estudo, percebe-se que há diferenças importantes na comparação que se estabelece entre os motivos que impulsionam determinado indivíduo a aderir às modalidades de AFAN e aos exercícios físicos em academias de ginástica.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

Fato curioso é que os adeptos regulares de AFAN preocupam-se com desejos e objetivos diferentes, indo ao encontro da fuga do cotidiano como chance de melhorar a qualidade de vida e obtendo do meio natural mais do que a possibilidade de adquirir um modelo corporal “mais bonito”. Já esta questão relacionada à estética foi muito valorizada pelos adeptos de exercícios em academias, os quais veem a possibilidade de conquistar um corpo magro e “bonito” como objetivo máximo ao frequentar estes recintos em seus momentos de lazer.

No que tange aos possíveis benefícios advindos da prática regular, tanto aqueles que optaram pelas AFAN quanto os adeptos das academias perceberam, em sua maioria, melhorias relacionadas ao cunho psicológico, porém com certa diferenciação. O grupo de praticantes de AFAN relaciona a parte psicológica à melhoria das sensações de bem-estar e prazer, enquanto os adeptos das academias realçam a ligação entre a psicologia e maiores níveis de motivação à prática, pelo fato das conquistas e melhorias físicas virem à tona. Desta forma, percebe-se que a questão estética tanto impulsiona os indivíduos a aderir às atividades físicas em academias, bem como faz com que as pessoas mantenham-se regulares e motivadas à prática, pelo fato das melhorias corporais virem à tona com êxitos.

A participação crescente em atividades físicas no âmbito do lazer, sejam elas realizadas em contato direto com o meio natural ou em academias de ginástica, envolvem o acompanhamento de profissionais que devem intervir de forma construtiva, junto aos adeptos dessas práticas.

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

Outdoor adventure and gym activities: adherence and practical benefits

Abstract: The objective of this qualitative-quantitative research was to compare the mainly adherence aspects in outdoor adventures and in indoor gym activities, during the leisure time; and, consequently the physical and psychological changes and benefits brought through a regular practice. It was conducted 40 semi-structured interviews, 20 with practitioners of Adventure Activities and 20 with persons engaged in gym exercises. Data was descriptively analyzed through Content Analysis.

Keywords: Sports. Nature. Fitness center. Leisure activities.

Aventuras en la naturaleza e actividades en gimnasios: adherencias e beneficios con la practica

Resumen: El objetivo de esta pesquisa cuali-cuantitativa fue investigar en la percepción de lo practicantes las principales causas y factores para la adherencia en las actividades de aventura en la naturaleza y a los ejercicios en los gimnasios, así como las alteraciones psicológicas de una práctica regular. Fueron realizadas 40 entrevistas semi-estructuradas con 20 practicantes de actividades físicas en la naturaleza y 20 con adeptos a ejercicios en gimnasios y los resultados fueron analizados utilizándose la técnica de "Análise de Conteudos Temáticos".

Palabras clave: Deportes. Naturaleza. Centros de acondicionamiento. Actividades recreativas.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 3.ed. Lisboa: Edições70, 2004.

BETRÁN, J. de O. Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. **Apunts: Educación Física y Deportes**, Barcelona, n.41, p. 5-8, 1995.

BETRÁN, J. de O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. *In*: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. **Turismo, Lazer e Natureza**. Barueri: Manole, 2003. p. 157-202.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

BRUHNS, H. T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. *In*: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. **Turismo, Lazer e Natureza**. Barueri: Manole, 2003. p. 29-52.

CAPUANO, C. A cidade da aventura. **Revista Família Aventura**, São Paulo, n. 17, p. 24-45, abril 2000.

CATER, C. Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism. **Tourism Management**, Nova York, n.27, p. 317-325, 2006.

COSTA, V. L. de M.; TUBINO, M. J. G. A aventura e o risco na prática de esportes vinculados à natureza. **Motus Corporis**, Rio de Janeiro, v.6, n.2, p.96-112, 1999.

CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: Its Impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

LACRUZ, I. C.; PERICH, M. J. Lãs emociones em la práctica de lãs actividades físicas em la naturaleza. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 5, n. 23, jul.2000. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd23/emocnat.htm>> Acesso em: 21 janeiro 2008.

LE BRETON, D. Risco e Lazer na Natureza. *In*: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. (Org.) **Viagens, Lazer e Esporte: o espaço da natureza**. Barueri: Manole, 2006. p. 94-117.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Org.). **Viagens, Lazer e Esporte: o espaço da natureza**. Barueri: Manole, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

RAMPAZZO, L. **Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação**. São Paulo: UNISAL, 1998.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. 2003. 127 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFSC, Santa Catarina, 2003.

SABA, F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.5, n.1, p. 23-34, 2006.

SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco – a dinâmica metafórica dos novos estilos. *In*: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Org.) **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002. p. 139-168.

SWARBROOKE, J.; BEARD, C.; LECKIE, S.; POMFRET, G. **Turismo de aventura: conceitos e estudos de casos**. Rio de Janeiro: Campos/Elsevier, 2003.

TAHARA, A. K. Fatores de aderência às atividades de aventura. *In*: SCHWARTZ, G. M. (Org.) **Aventuras na Natureza: consolidando significados**. Jundiaí: Fontoura, 2006. p. 113-126.

TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P.; MATOS, D.; MENDES, G.; SANTOS, J.; CARVALHO, N. A influência da atividade física regular no auto-conceito. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.6, n.2, p. 157-165, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VILLAVERDE, S. Lazer, Natureza e Amizade: formas de subjetivação na modernidade tardia. *In*: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Org.). **Viagens, Lazer e Esporte: o espaço da natureza**. Barueri: Manole, 2006. p. 118-149.

WANKEL, L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**. Roma, v.24, p. 151-169, 1993.

Recebido em: 20. 06. 2008

Aprovado em: 13. 11. 2008

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 187-208, julho/setembro de 2009.