

MOTIVOS DA ADESÃO EM ATIVIDADES DE AVENTURA NA NATUREZA E AS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES

Recebido em: 06/09/2020

Aprovado em: 15/04/2021

Licença: 

*Giuliano Leder de França*¹

Universidade Federal do Paraná (UFPR)
Curitiba – PR – Brasil

*Dilvano Leder de França*²

Universidade Federal do Paraná (UFPR)
Curitiba – PR – Brasil

*André Felipe Caregnato*³

Centro Universitário UniDomBosco
Curitiba – PR – Brasil

RESUMO: Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) constituem alternativas muito buscadas em contraponto ao estilo de vida urbanizado, o que estabelece o objetivo deste estudo, o qual visa analisar os motivos pelos quais as pessoas aderem ao montanhismo como atividade de lazer e qual a influência do mesmo na qualidade de vida dos praticantes. Este estudo foi realizado por intermédio de uma pesquisa quali-quantitativa, com entrevistas semiestruturadas e questionários semiabertos para 35 montanhistas experientes. Em termos de resultados, pode-se considerar que as pessoas aderem ao montanhismo por ser uma atividade com muitas características atrativas, que propiciam um conjunto de emoções, desafios, socialização e um rico acervo de paisagens. Ainda, proporcionam variados benefícios, tanto físicos, quanto psicológicos, com direta relação ao estilo e qualidade de vida adotados.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física de Aventura na Natureza. Montanhismo. Qualidade de Vida.

REASONS FOR MEMBERSHIP IN ADVENTURE ACTIVITIES IN NATURE AND THE INFLUENCES ON THE QUALITY OF LIFE OF THEIR PRACTITIONERS

¹ Graduação em Educação Física pelo Centro Universitário UniDomBosco e especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal do Paraná.

² Mestrado Profissional em Educação pela Universidade Federal do Paraná. Professor de Educação Física da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba.

³ Mestrado e Doutorado em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná. Professor do Centro Universitário UniDomBosco.

ABSTRACT: Physical Adventure Activities in Nature (AFAN), are alternatives that are much sought after in contrast to the urbanized lifestyle, which establishes the objective of this study, which aims to analyze the reasons why people adhere to mountaineering as a leisure activity and which influence on the quality of life of practitioners. This study was carried out through a quali-quantitative research, with semi-structured interviews and semi-open questionnaires for 35 experienced climbers. In terms of results, it can be considered that people adhere to mountaineering because it is an activity with many attractive characteristics, which provide a set of emotions, challenges, socialization and a rich collection of landscapes. Still, they provide varied benefits, both physical and psychological, with direct relation to the adopted style and quality of life.

KEYWORDS: Nature Adventure Physical Activity. Mountaineering. Quality of Life.

Introdução

Com o surgimento de diversos meios tecnológicos e com o estilo de vida urbanizado, o ser humano acabou se afastando do ambiente natural, porém atualmente as pessoas estão buscando, cada vez mais, se reencontrar com a natureza durante seu período de lazer, e assim, as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), estão sendo muito procuradas (CANTORANI, 2014; TAHARA e CARNICELLI FILHO, 2009; MARINHO, 2008; MUNHOZ; GONÇALVES JUNIOR, 2004). O termo AFAN, utilizado primeiramente por Betran em 1995, refere-se às atividades praticadas em ambiente natural, com diferentes modalidades praticadas no ar, na terra ou na água, na busca por novas sensações que a natureza pode proporcionar para os praticantes, assim sendo, esse conceito é o que baliza a presente pesquisa.

Nesta pesquisa será analisado o montanhismo, o qual de acordo com Ennes (2013) é o ato de subir montanhas, uma modalidade de aventura muito abrangente, pois, pode ser realizada a partir de caminhadas em pequenos morros até por expedições em grandes altitudes, como escaladas em blocos de rochas, no qual exige grandes níveis de complexidade dos praticantes. Nesse caso, entende-se como uma atividade com um

considerável grau de risco e presença constante de emoção e perigo (ELIAS e DUNNING, 1992).

Para Marinho (2009), o montanhismo é uma prática além da escalada e busca aliar o caráter de aventura com paisagens incríveis, desafio, risco, e prazer aos praticantes. Vários são os fatores que podem motivar a adesão dessas modalidades, entre eles, podem estar o desejo em conhecer outros lugares, ter novas experiências, viver diferentes percepções em meio à natureza, romper com a rotina, aproveitar momentos de lazer, dentre outros. Além disso, pode-se caracterizar o montanhismo como uma prática no ambiente natural em que o sujeito realiza a subida em montanhas, caminhando ou escalando, sendo que o objetivo dos praticantes pode ser – como maior desejo – o fato de atingir o cume⁴; enquanto que para outros o fator de desafio do percurso é o mais motivante (SILVA, *et al.*, 2010; MARINHO, 2007, 2009; BETRAN, 1995).

Com isso, devido à modalidade abranger vários estilos, a presente pesquisa visa analisar os praticantes das seguintes modalidades de montanhismo: a) Excursão, b) Travessia ou *Trekking*, c) Via ferrata, d) Boulder, e) Escalada de alta montanha. A excursão é uma das modalidades mais simples do montanhismo, podendo ser de nível leve, moderada e pesada, não havendo pernoite. Em relação à travessia ou *trekking*, a mesma é uma atividade praticada em lugares com maior nível de dificuldade – havendo pernoite. Já a via ferrata, são caminhos pelas montanhas com utilização de recursos artificiais, como passarelas, escadas, cabos, para facilitar a passagem por pessoas menos experientes. Boulder constitui uma escalada feita em blocos com pouca altura e a escalada de alta montanha está relacionada diretamente com a altitude, onde quanto

⁴ É o ponto mais alto da montanha, topograficamente, o ponto mais elevado em altitude que todos os outros pontos adjacentes a ele (STRUMINSKI, 2003).

mais alta a montanha, maior será o ar rarefeito, aumentando a dificuldade (ENNES, 2013).

Contudo, várias pessoas aderem ou tem vontade de aderir ao montanhismo, mesmo cientes do risco e do perigo constante, além das exigências físicas e técnicas conforme o estilo da modalidade. Considerando o montanhismo como uma atividade em ascensão social, Ennes (2013) aponta que as AFAN movem aproximadamente três milhões de turistas, e tem aumentado a demanda de praticantes e de empresas de turismo atuantes com essa modalidade, porém, o autor enfatiza este ser um setor que ainda carece de maiores informações dos seus praticantes.

Dessa forma, constitui o objetivo deste estudo analisar os motivos que levam as pessoas a aderirem ao montanhismo e as influências do mesmo em relação ao estilo e qualidade de vida dos praticantes. Como hipótese central do presente estudo, as pessoas buscam esses tipos de atividades na natureza com a finalidade de sair de suas rotinas estressantes do dia-a-dia, se desligar das tecnologias, buscar contato com a natureza e superar desafios.

Sendo essa uma temática em que a prática vem crescendo cada vez mais no Brasil (BRASIL; RAMOS e NASCIMENTO, 2019; CANTORANI, 2014; MARINHO, 2009; TAHARA e CARNICELLI FILHO, 2009), torna-se importante identificar os fatores que levam a adesão do montanhismo e se, para os praticantes, essa adesão influencia na sua qualidade de vida durante o dia a dia. Além disso, existem poucas pesquisas relacionadas com a presente temática, sobretudo na modalidade em questão (BRASIL; RAMOS e NASCIMENTO, 2019; SILVA, *et al.*, 2010) e, com isso, se tem pouca informação sobre essas atividades e seus benefícios – o que torna importante presente estudo a fim de propiciar maiores conhecimentos sobre, logo, um melhor

desenvolvimento dessas atividades para os praticantes e também para os profissionais da área (BRASIL; RAMOS e NASCIMENTO, 2019).

Metodologia

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa de cunho exploratório por intermédio de entrevistas semiestruturadas e questionários semiabertos.

Para a coleta dos dados por meio da entrevista, foram selecionados, de forma aleatória, 10 praticantes de montanhismo com pelo menos um ano de experiências na modalidade e que concordaram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Também, a fim de alcançar um número maior de praticantes das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) para a amostra, foi aplicado de forma aleatória, um questionário para outros 25 praticantes de montanhismo que estavam na base de um conhecido conjunto de montanhas, chamado Serra do Ibitiraquire e que também concordaram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

As entrevistas e questionários foram elaborados a partir da literatura (GOMES; ISAYAMA, 2009; TAHARA e CARNICELLI FILHO, 2009), que também auxiliou na criação das seguintes categorias de análise: Motivação; Lazer; Emoção; Risco e Qualidade de Vida. Para as entrevistas foram elaboradas em média 4 perguntas para cada categoria, enquanto para o questionário foram selecionadas 8 perguntas, a partir das entrevistas. O critério para a escolha das perguntas do questionário, as quais foram criadas a partir das perguntas da entrevista, foi que ao menos uma pergunta do questionário teria relação direta com cada categoria de análise. Ainda, essa estratégia confirmou a intenção de melhor esclarecer os achados encontrados a partir das entrevistas, ou contribuir em relação ao objetivo da presente pesquisa. Desta forma, as

perguntas do questionário foram determinadas depois da aplicação da entrevista, sendo que as perguntas foram transformadas em questões semiabertas.

Para a análise dos dados das perguntas que foram feitas para ambos os grupos – entrevista e questionário – foram agrupadas e criadas categorias, por meio de palavras chave, das respostas que mais se repetiram, tanto na entrevista quanto nos questionários, sendo que era possível dar mais do que uma resposta ou opção para as perguntas abertas. A ferramenta utilizada para isso foi o programa Microsoft Office Excel 2007. Sendo assim, foi possível formar um só grupo da amostra para essas perguntas, a fim gerar os dados estatísticos e analisá-las como um todo. Por outro lado, a partir desse controle das informações de acordo com o instrumento de coleta utilizado, se tornou possível em alguns momentos – conforme os resultados deste estudo – apresentar os assuntos conforme o instrumento utilizado.

As entrevistas tiveram duração de 25 a 50 minutos, dependendo da disponibilidade dos entrevistados, ou também, se os mesmos respondiam com maiores detalhes às perguntas. Outras informações sobre a amostra utilizada no presente estudo são fornecidas durante os resultados, o que facilitou a descrição dos mesmos, bem como, o desenvolvimento textual.

Para a análise de dados, foram utilizados os preceitos do método Análise de Conteúdo, de Bardin (2009). Este método é um conjunto de técnicas sistemáticas (pré-análise, codificação e categorização) de descrição dos conteúdos de mensagens e indicadores, podendo ser quantitativo ou não, assim, sendo possível inferir conhecimentos acima dessas mensagens. Os entrevistados serão tratados por números, conforme se deu a ordem das entrevistas. Os principais assuntos e resultados das categorias e questionários são apresentados em forma de texto e, também, por meio de tabelas no tópico de análise e discussão dos dados.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, CAAE: 57370516.1.0000.5223.

Resultados e Discussão

Após a aplicação dos instrumentos de pesquisa os dados foram apresentados na forma de tabelas, sendo apresentados também medidas descritivas e analisados na sequência.

Tabela 1: Distribuição da amostra por gênero

Gênero	N da amostra	%
Masculino	21	60,00%
Feminino	14	40,00%

Fonte: dados da pesquisa

Como a escolha da amostra ocorreu de modo aleatório, não houve uma determinação de um indicador por gênero. Desta forma, a amostra foi composta por 35 indivíduos, sendo que 25 responderam ao questionário e 10 participaram da entrevista semiestruturada, destes, 21 são do gênero masculino e 14 do gênero feminino. A idade média da amostra foi de 30,3 anos; a idade que mais se repetiu, foi de 23; sendo que o indivíduo mais novo tinha 18 anos e o mais velho 48 anos. Isso reforça que montanhismo se constitui em uma atividade, cuja prática pode se dar por pessoas de diferentes faixas etárias e gênero (ENNES, 2013; BETRAN, 1995). Na amostra não houve incidência de menores de idade, o que, no entanto, não constitui uma regra, mas destaca-se que indivíduos adultos, pela experiência e autonomia podem em um primeiro momento se adaptar e desenvolver em um nível mais elevado das capacidades físicas relativas à atividade, por exemplo, resistência, força (GOMES e ISAYAMA, 2009), entre outras; além do componente psicológico, como, concentração, avaliação de situações de risco (MARINHO, 2008; STRUMINSKI, 2003), entre outras.

Já em relação à profissão dos indivíduos, não houve uma padronização das mesmas, e a indicação da amostra apresentou uma amplitude muito grande e variada. É importante destacar aqui as de maior incidência: 4 indivíduos da amostra eram professores, 4 estudantes, 3 engenheiros e 3 relacionados com a área de tecnologia. Este aspecto aponta para uma análise importante, por ser o montanhismo uma atividade ainda não muito difundida (BRASIL; RAMOS e NASCIMENTO, 2019; SILVA, *et al.* 2010), a mesma é praticada por pessoas que compõe a sociedade em geral, sem estabelecer indicadores de desempenho, o que permite uma participação mais livre e sem requisitos relativos a este aspecto – o que possibilita com o cuidado e os aspectos preventivos estabelecidos, a participação de qualquer pessoa.

Tabela 2: Como se efetivou o contato com o montanhismo

Meio de contato com a atividade	N de respostas	%
Amigos	25	59,5%
Família	8	19,0%
Mídia	4	9,5%
Outros meios	5	11,9%

Fonte: dados da pesquisa

Na tabela 2, o qual aborda como os indivíduos entraram em contato com o montanhismo – analisada a resposta dos 10 indivíduos que participaram da entrevista e a resposta dos 25 indivíduos que participaram do questionário –, identificou-se o contato com a atividade em 59,5% dos casos se dar por intermédio de amigos. Isso revela que a atividade apresenta um viés de natureza social (TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2009), pois para a sua prática se faz como condição necessária o trabalho em grupo, o auxílio em questões de natureza relativas à segurança (STRUMINSKI, 2003), o convívio social em função de que as ações cotidianas desde o despertar, o preparo para a atividade, o processo de tomada de decisões, entre outras, até – conforme as entrevistas –, o dormir, são realizados de modo consensual com base nas relações

humanas. Assim, mesmo sendo um esporte individual apresenta muitas características do trabalho em grupo, o que agrega importância a este aspecto relativo às amizades.

Quando ao quanto tempo que esses indivíduos praticam o montanhismo, a média foi de 9,29 anos, (mín. 1/máx. 35); representando que a atividade promove um bom nível de adesão, quando se opta por boas metodologias, planejamento e um calendário atrativo, além do fato de que pessoas são especialistas e apresentam experiência nas funções as quais desempenham. O fato de ter muito tempo de prática agrega muita experiência o que, com base nos depoimentos, se constituiu num fator motivacional para os mais novos e de segurança para os mais velhos.

Tabela 3: Motivos da prática do montanhismo pelos participantes do estudo como atividade de lazer

Motivo pelo qual considera com atividade de lazer	N de respostas	%
Contato com a natureza	7	26,9%
Bem estar	4	15,4%
Fuga do cotidiano	3	11,5%
Desafio/Superação	2	7,7%
Outros	10	38,5%

Fonte: dados da pesquisa

Já em relação à tabela 3, a qual consta as respostas apenas dos 10 indivíduos que realizaram a entrevista, como eles caracterizavam a prática do montanhismo e os motivos de escolha dessa atividade. A incidência foi de que todos, ou seja, 100% considera o montanhismo como sua atividade de lazer, sendo indicado como motivo para esta opção a possibilidade de contato com a natureza (26,9%); a sensação de bem estar (15,4%); a possibilidade de fuga do cotidiano (11,5%); questões relativas ao desafio/superação (7,7%); sendo que as outras respostas somaram juntas 38,5%, relativas aos mais variados motivos, a busca pela paz, terapia, meditação, entre outros. Assim sendo, se estabelece que a busca do montanhismo como atividade de lazer é variada, o que indica que a modalidade pode se efetivar como alternativa para vários

perfis, objetivos, idades e gêneros, haja vista que muitas são as possibilidades em relação à atividade. Sobre isso, o entrevistado 9 salienta que:

[...] não existe um objetivo único no montanhismo, o objetivo na verdade é individual, o montanhismo não é igual ao futebol, basquete, que é uma coisa coletiva, mesmo que você suba em grupo, mesmo que o objetivo seja coletivo, a superação é sempre individual.

Como observado neste estudo, 100% da amostra indica a procura do montanhismo por lazer, o que é reforçado por Elias e Dunning (1992), ao afirmarem que as pessoas buscam a excitação por meio do lazer, independente se é em alto ou baixo nível, essas atividades de lazer produzem por um determinado tempo, importantes sensações agradáveis, muitas vezes, não são encontradas no cotidiano. Assim essas atividades agem com uma função renovadora da saúde da mente, em que o estresse do dia-a-dia é esquecido através da estimulação de uma perturbação de sensações agradáveis.

Tabela 4: Passou por algum risco envolvendo o montanhismo

Respostas	Total	%
Não. Mas percebem situações de risco	6	60,00%
Sim. Quedas e escorregões	4	40,00%

Fonte: dados da pesquisa

Tabela 5: Como consideram a segurança do montanhismo

Respostas	Total	%
Depende da trilha/montanha	3	23,1%
Depende do conhecimento da trilha, equipamentos, etc.	6	46,2%
Depende de ir com alguém experiente	4	30,8%

Fonte: dados da pesquisa

As tabelas 4 e 5 se relacionam com o fato de os indivíduos já terem ou não passado por algum risco ao realizar o montanhismo e sobre a questão de segurança da atividade, respectivamente.

Sobre a tabela 4, pode-se observar que 6 dos 10 indivíduos – respondentes por meio da entrevista – nunca passaram por algum risco no montanhismo, porém, percebem um risco constante durante a atividade; enquanto 4, já passaram por algum risco, com relatos de situações de quedas na trilha e escorregões em trechos perigosos. Nesse sentido, identificou-se que mesmo ocorrendo ou não alguma situação de risco, todos possuem plena percepção de que, no montanhismo, o perigo sempre pode existir, e a tomada de consciência do mesmo constitui uma necessidade constante, apesar de também fazer parte do atrativo da atividade. No entanto, com base nos depoimentos, em função do risco da prática, alternativas preventivas devem compor o processo de participação da atividade. Sobre este aspecto, Silva *et al.*, (2010) apontam que a aventura abrange os aspectos de emoção, o desafio e a ousadia, sendo assim, os riscos encontrados nas atividades de aventura acabam por ser um dos elementos principais de atração para a prática, em uma entrega total e essa sensação promove uma melhora na autoestima, além de que essas experiências e emoções trazidas oferecem recompensas em relação à aspectos psicológicos e motivacionais.

Essa situação pode ser evidenciada na fala do entrevistado 7: "Eu acho muito arriscado, mas para mim é motivacional esse medinho, essa adrenalina que passa na trilha", similarmente, o entrevistado 9 relatou que no montanhismo "[...] você se expõe ao risco, faz parte da adrenalina da coisa [...]".

Em relação à segurança no montanhismo, para os indivíduos entrevistados, a mesma depende de muitos fatores, tais como: do conhecimento próprio da trilha/montanha, dos equipamentos utilizados (46%); estar acompanhado por pessoas mais experientes ou/e que conheçam a trilha (31%); e escolha do tipo de montanha que está sendo realizado a atividade, em função de que umas são mais difíceis que as outras (23%). Com isso, a segurança está relacionada com cuidados que o praticante deve

tomar antes do processo de início da atividade, como, conhecer o local, utilizar equipamentos de boa qualidade e com boa manutenção, quando necessário contratar mão de obra especializada, um guia por exemplo, além também de estar preparado para situações de emergência oriundas da trilha, estando assim em porte de materiais de primeiros socorros, GPS, bússola, entre outros. Isso pode ser constatado, conforme o que se transcreve abaixo:

[...] então você vai para algum lugar, você tem que conhecer previamente, você tem que ter uma ideia, uma noção do que você vai encarar, por que tem abismos, tem lugar que é difícil, que precisa de uma ancoragem, ou pode ser que precise, então você vai preparado pra isso [...] então a segurança é isso, é bom senso e planejamento, é o que pra mim é sinônimo segurança (ENTREVISTA 8).

Marinho (2004) reforça o cuidado e bom-senso nas questões de segurança na prática do montanhismo, sendo de extrema importância o conhecimento dos equipamentos, além de respeitar os próprios limites e dos companheiros. Também, o respeito pela própria natureza e sua força, o que pode ser evidenciado na fala do entrevistado 10.

[...] você não pode subestimar a natureza, e você tem saber conhecer os seus limites, então se você acha que o seu limite já deu, então é a hora de retornar ou pedir ajuda, se você ver que o risco é maior que a sua segurança, então você tem que fazer uma decisão correta. Acho que essa é maior questão de segurança, é o seu poder de decisão, saber decidir entre o certo e o errado pode ser a diferença entre a vida e a morte [...].

Assim, com base nas tabelas 4 e 5, os praticantes reconhecem que a prática o montanhismo proporciona situações de risco, com necessidade de tomar cuidados e precauções antecipadas para realizar a prática, a fim de torná-la mais segura, no entanto, pode-se estabelecer que essas situações de perigo têm grande participação na atratividade da atividade. Por isso, as entrevistas esclarecem que, se essas situações fossem eliminadas, a mesma perderia boa parte de sua atração e a segurança da atividade, serve para minimizar o risco e para que os praticantes tenham controle dele, mas sem removê-lo por completo.

Tabela 6: Os motivos que levam a busca por experiências no montanhismo

Respostas	Total	%
Emoções e sensações	23	25%
Fuga do cotidiano	18	20%
Desafio e risco	16	17,4%
Contato com a natureza	10	10,9%
Influência dos amigos	7	7,6%
Superação de limites	4	4,3%
Paz e tranquilidade	3	3,3%
Paisagem	3	3,3%
Outros	8	8,7%

Fonte: dados da pesquisa

Em relação a Tabela 6, é possível constatar vários motivos para os indivíduos buscarem experiências no montanhismo, e dentre eles, o motivo mais apontado pelos entrevistados foi a busca por emoções e sensações na atividade (25%); em seguida, muitos, buscam o montanhismo como fuga do cotidiano (20%); a busca por desafios na atividade (17,4%); busca pelo contato com a natureza (10,9%); enquanto, 7,6%, buscam pela influência dos amigos; 4,3%, são busca de superação de limites, pela busca de paz e tranquilidade (3,3%); pela paisagem (3,3%), e demais respostas, como bem estar, aventura, socialização (8,7%). Fica evidente o fato de muitas pessoas aderirem ao montanhismo devido as fortes emoções e sensações proporcionadas pela atividade.

Tabela 7: As sensações que sentem realizando o montanhismo

Respostas	Total	%
Questionamento pessoal/Meditação	6	15%
Superação	5	13%
Alegria e felicidade	4	10,0%
Montanha	3	7,5%
Gratidão	3	7,5%
Paz	2	5,0%
Cansaço	2	5,0%
Prazer	3	7,5%
Recarregar/Regeneração	2	5,0%
Fé	2	5,0%
Outros	8	20,0%
Total	40	100%

Fonte: dados da pesquisa

De acordo com a tabela 7, relacionada com as sensações percebidas pelos 10 participantes da entrevista, antes, durante e, até mesmo, no término da atividade, constatou-se que 15% de respostas recaíram sobre o fato dos indivíduos conseguirem meditar e processar questionamentos pessoais, como uma reflexão; 13% apontaram para possuírem sentimentos de superação; 10% das respostas foi de sentimento de alegria e felicidade durante a atividade; sentimento de realização e sentimento de prazer foram 7,5% das respostas cada; sentimento de paz, cansaço, recarregar as energias e fé foram de 5%; e 20%, somam as demais respostas, como tranquilidade, expectativa, motivação, entre outras.

Segundo Romariz; Guimarães e Marinho (2011), sensações de prazer encontradas nas AFANstêm maiores proporções se comparadas a outras atividades realizadas em lugares comuns. Portanto, as AFANs podem ser procuradas exatamente pela busca dessas emoções primárias, relacionadas com o instinto de sobrevivência, além do que, como foi visto, emoção é algo primordial para a vida.

Ainda, verificou-se que tanto os motivos pela busca da prática do montanhismo quanto às sensações encontradas nessa atividade são de grande variedade e de caráter individual inerente ao praticante. Grande parte dos entrevistados, busca praticar o montanhismo, por ser uma atividade geradora de variadas sensações, por exemplo, o medo, a alegria, a satisfação, orgulho, entre outros. Esse grande acervo de sensações, em conjunto com a fuga do cotidiano e o contato com a natureza – citado também muitas vezes como motivos de participação – trazem momentos para as pessoas pensarem na vida, ter uma paz que não se tem durante a rotina, além poder superar os desafios da atividade em questão e, muitas vezes, desafios pessoais. Isso faz com que essa atividade fique atrativa para se praticar, informações essas corroboradas na fala dos

entrevistados 3 e 4, respectivamente: "[...] eu subo lá para me encontrar, eu me sinto vivo ali [...] quando eu caminho, principalmente, sozinho, reflito um monte sobre a vida, eu penso sobre os meus problemas, eu consigo me encontrar".

Primeiro eu gosto por que me traz paz, eu gosto de estar em contato com a natureza, também vencer os limites, sempre subir um pico mais alto, mais difícil, prazer de passar os limites do corpo. Me traz todos os sentimentos. Prazer, felicidade, alegria, porque não tem nada melhor do que você juntar um grupo de amigos e você vai se divertindo, você vai contando piada na trilha, vai se divertindo, vendo a paisagem da trilha, quanta coisa bonita, traz tudo o que há de melhor.

Struminski (2003), aponta que a ascensão de montanhas sempre acaba mudando a visão do ser humano com o mundo, pois, o esforço físico e mental acaba valorizando a pessoa e a oportunidade de ver o ser humano pequeno em relação ao mundo. Assim acabam influenciando para a aquisição de novos valores pessoais, com isso, se tornando uma prática apaixonante, com ameaças, perigos e fortes emoções, esses valores morais são mudados de maneira profunda.

Tabela 8: Como a prática do montanhismo influencia na qualidade de vida

Respostas	Total	%
Condicionamento	12	16,7%
Acalma, relaxa e regenera	9	12,5%
Bem estar físico e mental	9	12,5%
Socialização	8	11,1%
Influência na personalidade	7	9,7%
Pelo contato e experiências na natureza	6	8,3%
Controle do estresse	5	6,9%
Proporciona reflexão pessoal	3	4,2%
Fuga do cotidiano	3	4,2%
Outros	10	13,9%

Fonte: dados da pesquisa

Tabela 9: Benefícios físicos e psicológicos com a prática regular do montanhismo

Respostas	Total	%
Condicionamento físico e força muscular	30	24%
Resistência aeróbica	4	3%
Motiva o preparo físico	2	2%

Bem estar/prazer	27	22%
Socialização	24	19%
Autoestima	22	18%
Estética	5	4,0%
Qualidade de vida	3	2,4%
Controle do estresse	3	2,4%
Relaxamento	2	1,6%
Conhecimento do limites	2	1,6%

Fonte: dados da pesquisa

Quando perguntados aos 10 entrevistados e aos 25 indivíduos respondentes do questionário sobre se acreditam na prática do montanhismo como influenciadora na qualidade de vida, nos benefícios físicos e psicológicos desta prática regular – com respeito as tabelas de nº 8 e 9 respectivamente –, todos dos participantes do estudo apontaram que sim, a prática do montanhismo influencia na qualidade de vida; e em 16,7% das respostas, destacaram a melhora no condicionamento físico; para 12,5%, a prática do montanhismo acalma e proporciona relaxamento e; 12,5%, afirmaram que por intermédio da atividade adquire-se um bem estar físico e mental.

Já a possibilidade de promover uma melhor socialização com as pessoas, corresponde à 11,1%; para 9,7%, a prática do montanhismo influencia em relação ao comportamento diante das situações apresentadas a partir de um novo olhar; 8,3% das indicações recaiu sobre a melhora na qualidade de vida por intermédio do contato e pelas experiências na natureza; 6,9% afirmam que ajuda no controle do estresse; 4,2% acreditam que oferece influência por proporcionar reflexão pessoal e pela fuga do cotidiano; e, por fim, ainda outras respostas como, disciplina, humildade, concentração, entre outras corresponderam à 13,9%.

A respeito dos benefícios adquiridos pela prática, os físicos mencionados foram: o montanhismo promove condicionamento físico e força muscular em 24% das respostas; melhora da estética (4%); promove uma melhor resistência aeróbica (3%); e motiva o preparo físico (2%). Sobre aspectos psicológicos, o montanhismo como

promotor de bem estar/prazer esteve presente em 22% das respostas; uma melhor socialização (19%); aumento da autoestima (18%); ajuda a controlar o estresse (2,4%) e; ajuda a relaxar e ajuda no conhecimento dos limites próprios (1,6%) cada.

Assim, podem-se estabelecer amplos benefícios encontrados pela prática do montanhismo. Da mesma forma que há uma individualidade de motivos que levam as pessoas na adesão da atividade, também são vários os benefícios percebidos de maneira individual, porém, uma grande parcela dos participantes apontam melhoras no condicionamento físico. Sobretudo, quando se trata de resistência para atividades de longa duração, sentindo-se melhores e mais dispostos também, para se manter bem fisicamente com o propósito de não ter tantas dificuldades físicas durante a atividade.

Já nos benefícios psicológicos, destacam-se o bem estar/prazer, a socialização e a autoestima, o que revela o montanhismo – mesmo sendo uma prática que exige do físico – atingir sensações essenciais para a vida, sendo um fator de adesão segundo os entrevistados. Constatou-se que atividade na maioria das vezes é praticada em grupos, por questões de segurança e também para se tornar mais agradável, de fato, isso acaba proporcionando encontro de praticantes, através de amigos, novos indivíduos acabam iniciando na atividade e novos laços de amizade são criados,

Os depoimentos dos entrevistados 1 e 7, respectivamente, complementam essa questão: "[...] eu sou uma pessoa muito fechada, mas eu to conseguindo me socializar melhor com as pessoas depois que eu comecei a praticar o montanhismo". "[...] Eu consigo partilhar experiências diferentes com as pessoas, o companheirismo, a parceria, você não conhece a pessoa, mas você sabe que uma hora você pode precisar dela ou precisar ajudar ela no percurso até o cume ou no retorno."

Tabela 10: O que se consegue levar do montanhismo para o cotidiano na opinião dos participantes

Respostas	Total	%
Controle do estresse	4	20%

Socialização	4	20%
Conhecimento	3	15%
Ajuda no raciocínio	2	10%
Respeito e preservação da natureza	2	10%
Outros	5	25%

Fonte: dados da pesquisa

Com base na tabela 10, referente à pergunta realizada para os 10 indivíduos entrevistados, aborda o que os indivíduos conseguem levar do montanhismo para o cotidiano. Assim, foi caracterizado o montanhismo como uma forma de controlar o estresse (20%); na socialização do cotidiano (20%); agrega conhecimento da natureza, experiências, são levadas para o dia-a-dia (15%); além também que o montanhismo ajuda no raciocínio, no respeito e na preservação da natureza (10%) e; outras respostas como, paz, saber levar a vida, (25%).

Portanto, o montanhismo além de trazer vários benefícios durante a sua prática, também traz benefícios para além das montanhas, no cotidiano dos praticantes, principalmente no fator estresse e socialização.

Quando eu estou em uma fase muito estressada, eu pego e me imagino no cume e consigo relaxar, esse é um dos métodos de relaxamento que eu uso pra não ficar muito estressada. Também a questão de conseguir conversar melhor com as pessoas hoje em dia, acho que eu consigo conversar mais abertamente com as pessoas que eu não conheço do que antes. Acho que é uma das coisas que eu trago (entrevistado 5).

Geralmente quando eu tenho um dia estressado, difícil assim, que fico na correria, porque querendo ou não a rotina é uma correria né. Eu tento pensar nos meus momentos quando estou na montanha, ou por exemplo, quando vou fazer montanha na próxima semana e tenho uma semana agitada, eu tento pensar, não, mas no final de semana eu vou subir uma montanha, então eu fico mais relaxada (entrevistado 3)

Os indivíduos conseguem se manter mais calmos em situações de problemas do dia a dia e controlam melhor o estresse, além também de conseguirem se comunicar melhor e se socializarem melhor com outras pessoas, fato esse que por consequência, torna de maneira considerável melhor a qualidade de vida desses indivíduos.

Os benefícios das práticas esportivas para o dia a dia (*lifeskills*) dos praticantes são inúmeros (CAMIRE; TRUDEL e FORNERIS, 2009). Para Marinho e Inacio (2007) e Marinho (2007), as atividades físicas de aventura na natureza (AFAN), proporcionam a diminuição dos comportamentos individualistas que ocorrem no cotidiano urbano, sendo que na natureza ocorrem ligações humanas mais diretas e intensas. Além disso, promovem um conhecimento maior de si mesmo, sendo que, com as emoções e sensações, onde se ligam a temores, rituais, risco, ousadia e distinção de estilo de vida, promovidas por essas atividades, é capaz de contribuir para mudanças comportamentais e atitudinais.

Considerações Finais

Com o mundo cada vez mais urbanizado e o surgimento de diversos meios tecnológicos e com mudanças nos hábitos de vida, o ser humano acabou se afastando do ambiente natural e se tornando cada vez mais automatizado e acelerado, quase sem tempo para aproveitar seus momentos de descanso. Porém, cada vez mais, as pessoas estão buscando se reencontrar com a natureza por intermédio de diversas atividades na natureza em seus momentos de lazer e dentre elas, uma que está em crescente desenvolvimento no número de praticantes, é o montanhismo. Assim, se deu como objetivo da pesquisa a importância de analisar os motivos pela busca dessa atividade e se essa atividade contribui para a qualidade de vida dos praticantes.

Pode-se considerar que as pessoas vêm buscando o montanhismo por ser uma atividade extremamente atrativa, com um conjunto de emoções, desafios, socialização e paisagem, o que proporciona variados benefícios, tanto físicos quanto psicológicos aos praticantes. Por meio do montanhismo, além dos adeptos estarem praticando uma atividade física, se afastando da urbanização, conseguem ter emoções e sensações de

grande valor para a vida. Assim, após essas sensações prazerosas, a prática acaba proporcionando a diminuição do estresse que a rotina atual provoca e também ajuda na socialização das pessoas, encurtando as relações humanas esquecidas com o as rotinas aceleradas, com isso reenergizando as pessoas e influenciando para uma melhor qualidade de vida.

Portanto, a presente pesquisa pode contribuir para uma melhor compreensão dos reais motivos da adesão por esse tipo de atividade, apresentando de alguma forma uma contribuição acadêmica, buscando dar um olhar mais científico a um tema que vem em grande crescimento no número de praticantes. Ainda, proporcionar um melhor preparo para uma intervenção profissional, em que, para futuras pesquisas, pode-se utilizar de uma amostra maior, com praticantes das demais modalidades do montanhismo não enfatizadas na presente pesquisa, bem como, aprofundar as questões fisiológicas dos benefícios físicos e psicológicas da prática do montanhismo.

Por fim, é de grande importância estudos direcionados para a atuação dos profissionais de Educação Física nessa área, obtendo maiores conhecimentos do montanhismo, podendo assim explorar estes motivos de prática e seus benefícios, além de contribuir em melhorias para essa atividade que traz tantos benefícios para a saúde mental e corporal das pessoas.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.

BETRAN, J. O. Las actividades físicas de aventura em la Naturaleza: análisis sociocultural. **Apunts: Educación Física y Deportes**. Barcelona, 1995.

BRASIL, V. Z.; RAMOS, V.; NASCIMENTO, J. V. Intervenção profissional nos esportes de aventura: uma perspectiva conceitual à formação e à investigação. **Movimento**, Porto Alegre, v. 25, e25005, 2019. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/83842>. Acesso em: jul. 2020.

CAMIRÉ, M.; TRUDEL, P.; FORNERIS, T. High school athletes' perspectives on support, negotiation processes, and life skill development. **Qualitative Research in Sport and Exercise**, v. 1, n. 1, p. 72-88, 2009.

CANTORANI, J. R. H. Lazer nas atividades de aventura na natureza e qualidade de vida para pessoas com deficiência: um estudo a partir do caso da cidade de Socorro – SP. **Licere**, Belo Horizonte, v.17, n.1, mar/2014. Disponível em: <http://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/634>. Acesso em: jul. 2020.

ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

ENNES, M. Os fatores de risco real nas atividades de montanhismo. **Cadernos UniFOA**. Edição n. 21 -Abril/2013.

GOMES, O. C.; ISAYAMA, H. F. Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz rev. educ. fís.**, v. 15, n. 1, p. 69-78, jan.-mar. 2009.

MARINHO, A. **Atividades na natureza, lazer e educação ambiental**: refletindo sobre algumas possibilidades. 2004.

MARINHO, A. Lazer, Aventura e Risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**. Porto Alegre, v. 14, n. 02, p. 181-206, maio/agosto de 2008.

MARINHO, A. Aventura, Natureza e Nomadismo: reflexões sobre o lazer e a sociabilidade na vida contemporânea. In: MARINHO, A.; UVINHA, R. R. (org). **Lazer, Esporte e aventura**: a natureza em foco. Campinas: Editora Alínea, 2009.

MARINHO, A. Lazer, meio ambiente e turismo: reflexões sobre a busca pela aventura. **Licere**, Belo Horizonte, v.10, n.1, abr./2007. Disponível em: <http://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/941>.

MARINHO, A.; INACIO, H. L. D. Educação Física, meio ambiente e aventura um percurso por vias instigantes. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 55-70, maio 2007. Disponível em: <https://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/23>. Acesso em: jul. 2020.

MUNHOZ, J. F; GONÇALVES JUNIOR, L. **Atividades físicas de aventura na natureza: trajetória na região de São Carlos**. In: CONGRESSO CIENTÍFICO LATINO AMERICANO UNIMEP/FIEP, 3, 2004, Piracicaba. **Anais...** 2004.

ROMARIZ, J. K; AZEVEDO, A. C. G.; MARINHO, A. Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, p.477-485, jul./set. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/11.pdf>. Acesso em: jul.2020.

SILVA PPC; AZEVEDO AMP; SILVA EAPC; FREITAS CMSM. Risco e práticas corporais na natureza: uma revisão sistemática. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 18 n. 2, p. 84-91. 2010. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1138>. Acesso em: jul. 2020.

STRUMINSKI, E. A ética no montanhismo. **Desenvolvimento e Meio Ambiente**, n. 7, p. 121-130, jan./jun. Editora UFPR. 2003.

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 (ESEF/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 187-208, fev. 2009. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/4917/5586>. Acesso em: jul. 2020.

Endereço dos Autores:

Giuliano Leder de França
Endereço Eletrônico: giu.leder23@gmail.com

Dilvano Leder de França
Endereço Eletrônico: diu.leder@yahoo.com.br

André Felipe Caregnato
Endereço Eletrônico: andre.caregnato@hotmail.com