

RESTRIÇÕES E FACILITADORES EM ATIVIDADES DE AVENTURA NA NATUREZA: percepções de idosos praticantes

Isabelle Meireles Vieira¹

Adriana Aparecida da Fonseca Viscardi²

Juliana de Paula Figueiredo³

Priscila Mari dos Santos Correia⁴

Alcyane Marinho⁵

Florianópolis, SC, Brasil

RESUMO: Este artigo investigou as percepções de restrições, de facilitadores e as motivações que influenciam os idosos praticantes de atividades de aventura na natureza a continuarem ativamente na modalidade. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória, de natureza qualitativa, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. Participaram do estudo 16 homens e seis mulheres com 60 anos ou mais de idade, residentes na região da Grande Florianópolis (SC, Brasil) e praticantes de uma ou mais atividades de aventura na natureza. Perceber mudanças ocasionadas pelo envelhecimento, ter compromissos profissionais e familiares e ter condições climáticas e meteorológicas desfavoráveis são as três restrições mais relatadas. Ao passo que, relacionar-se com os elementos da natureza, perceber benefícios físicos, possuir boa capacidade física, perceber benefícios psicológicos e possuir rede de apoio, são os cinco facilitadores mais relatados pelos idosos. Por sua vez, as principais motivações se referem aos aspectos psicológicos e emocionais; e sociais. As condições físicas, socioemocionais, econômicas e culturais, aliadas às experiências anteriores, constroem a história de vida de cada idoso, influenciam no modo como enxergam o ambiente, como percebem-se neste espaço, bem como, na percepção de restrições e de facilitadores em atividades de aventura na natureza.

Palavras-chave: Atividade Física. Atividades de Lazer. Envelhecimento. Idosos.

CONSTRAINTS AND FACILITATORS IN ADVENTURE ACTIVITIES IN NATURE: perceptions of elderly practitioners

ABSTRACT: This paper investigated the perceptions of constraints, of facilitators and the motivations, which influence elderly practitioners of adventure activities in nature to continue actively the activities. This is a qualitative, descriptive and exploratory field research, carried out through semi-structured interviews. The study included 16 men and six women aged 60 or over, living in the Grande Florianópolis region (SC, Brazil) and practicing one or more types of adventure activities in nature. Changes caused by aging, professional and family commitments and unfavorable weather conditions are the three most reported constraints. Whereas, being with elements of nature, noticing physical benefits, having good physical ability, noticing psychological

¹ Bacharela em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina: Email: belle_mv@hotmail.com

² Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina: Email: adrianaapfonseca@yahoo.com.br

³ Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina: Email: julianapfig@hotmail.com

⁴ Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina: Email: priscilamarisantos@hotmail.com

⁵ Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas e Professora adjunta da Universidade do Estado de Santa Catarina: Email: alcyane.marinho@hotmail.com

benefits and having a support network, are the five facilitators most reported by elderly adventure practitioners. In turn, the main motivations refer to psychological and emotional; and social aspects. Physical, socio-emotional, economic and cultural conditions, combined with previous experiences, build the life history of each elderly person, influence the way they see the environment and how they notice themselves in it, as well as the perception of constraints and facilitators in adventure activities in nature.

Keywords: Aging. Leisure Activities. Physical Activity. Seniors.

RESTRICIONES Y FACILITADORES EN LAS ACTIVIDADES DE AVENTURA EN LA NATURALEZA: percepciones de los ancianos practicantes

RESUMEN: Este artículo investigó las percepciones de las restricciones, de los facilitadores y las motivaciones que influyen en los ancianos practicantes de actividades de aventura en la naturaleza para continuar activamente en el deporte. Se trata de una investigación de campo cualitativa, descriptiva y exploratoria, realizada a través de entrevistas semiestructuradas. El estudio incluyó a 16 hombres y seis mujeres de 60 años o más, residentes en la región del Grande Florianópolis (SC, Brasil) y practicando una o más actividades de aventura en la naturaleza. Percibir los cambios provocados por el envejecimiento, tener compromisos profesionales y familiares y tener condiciones climáticas y meteorológicas desfavorables son las tres restricciones más reportadas. Considerando que, relacionarse con los elementos de la naturaleza, percibir beneficios físicos, tener buena capacidad física, percibir beneficios psicológicos y tener una red de apoyo, son los cinco facilitadores más reportados por los ancianos. A su vez, las principales motivaciones se refieren a aspectos psicológicos y emocionales; y social. Las condiciones físicas, socioemocionales, económicas y culturales, combinadas con experiencias previas, construyen la historia de vida de cada anciano, influyen en su forma de ver el entorno, cómo se perciben en este espacio, así como la percepción de restricciones y de facilitadores en actividades de aventura en la naturaleza.

Palabras-clave: Actividad física. Actividades de ocio. Envejecimiento. Ancianos.

Introdução

As modificações enfrentadas a partir de significativas transformações nos aspectos demográficos e na estrutura etária do país, assumiram novos papéis sociais e aumentaram o interesse na realização de pesquisas que abordem novas possibilidades de se pensar o envelhecimento e as percepções do idoso acerca deste fenômeno (MENEZES; LOPES; AZEVEDO, 2009). A sociedade frequentemente discrimina o corpo que envelhece, fomentando uma (des)qualificação da pessoa idosa, quando, no entanto, deveria enxergá-la de forma integral, com suas experiências de vida e singularidades, que tangem a estrutura corporal e psicossocial da mesma (MENEZES; LOPES; AZEVEDO, 2009; FERNANDES; GUTIERRES FILHO; SAFONS, 2018).

De maneira lenta, mas progressiva, esta conscientização parece ter se iniciado

quando se analisa o aumento do número de ações e projetos que atendem à população idosa aliados à própria procura pela sua participação em diferentes esferas sociais (DIAS, 2006; VISCARDI *et al.*, 2018a; VISCARDI, 2019). As diversas possibilidades de vivências no lazer ganham espaço neste contexto por influenciarem a promoção da saúde, uma vez que atuam na melhora da qualidade de vida, na integração e na participação junto à sociedade, bem como nas condições de saúde de todos, principalmente do idoso (VISCARDI *et al.*, 2018a; ABADE; GOMES, 2016). Conforme a perspectiva de lazer apresentada por Gomes (2014), o turismo, os grupos de convivência e, dentre outras possibilidades, as atividades de aventura na natureza, contribuem para o bem-estar, para a independência na realização das atividades diárias e para a autonomia nas escolhas e decisões do idoso (DIAS, 2006; VISCARDI, 2019).

Em virtude do ambiente imprevisível e, algumas vezes, desconhecido, que potencializam os riscos que os praticantes estão sujeitos a enfrentar, há uma tendência, de maneira protetiva e, por vezes, até discriminatória, em considerá-las inadequadas ao idoso (MARINHO, 2008; SILVA *et al.*, 2018). Por outro lado, segundo Viscardi *et al.* (2018a) e Marinho (2008), são práticas benéficas a essa população, pois podem estimular o desenvolvimento de valores relacionados ao respeito ao ambiente, à natureza, à vida e às relações humanas, além de proporcionarem distintas sensações e emoções despertadas por meio da fluidez dos elementos da natureza - terra, água ou ar - uma vez que são inerentes às atividades de aventura, permitindo o redimensionamento da relação ser humano-natureza.

Na perspectiva do lazer, a partir dos avanços em alguns estudos internacionais acerca do conceito de restrições, este estudo compartilha a compreensão de que um conjunto de restrições podem ser alinhadas de forma sequencial e hierárquica, cujas preferências e percepções são identificadas como intrapessoais, interpessoais e estruturais (CRAWFORD; JACKSON; GODBEY, 1991; JACKSON; SCOTT, 2005). A partir deste ponto de vista, a discussão acerca das restrições e facilitadores no lazer é provocativa, haja vista poderem ser influenciadas por outras dimensões qualitativas, como as características de personalidade, a satisfação e as motivações para adesão a determinada atividade, dimensões associadas, principalmente, aos níveis individuais e sociais (SENA JUNIOR *et al.*, 2019; ALMEIDA, 2019). Quando estas motivações se referem às atividades de aventura na natureza, a complexidade é ainda maior, devido ao fato de agregar significados e subjetividades, como, por exemplo, as experiências anteriores do praticante, o risco da prática e as incertezas do ambiente em contextos variados (JACKSON; SCOTT, 2005). Portanto, compreender as motivações para as atividades de aventura na natureza entre idosos também pode auxiliar na interpretação das consequências da participação, na percepção de restrições e suas negociações (WHITE, 2008) e na compreensão do papel que a aventura desempenha no envelhecimento.

Neste tocante, este estudo tem o objetivo de investigar as percepções de

restrições, de facilitadores e as motivações que influenciam os idosos praticantes de atividades de aventura na natureza a continuarem ativamente na modalidade.

Método

Este estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva e exploratória de natureza qualitativa (GIL, 2008; MINAYO; DESLANDES e GOMES, 2011). Participaram da pesquisa 16 homens e seis mulheres com 60 anos ou mais de idade, residentes na região da Grande Florianópolis (SC, Brasil) e praticantes de uma ou mais atividades de aventura na natureza. Esta quantidade foi delimitada pelo número de praticantes identificados durante o período de coleta, que se deu de maio a setembro de 2018, e que aceitaram participar da pesquisa. A seleção intencional se deu por abordagem direta, por indicações de profissionais de Educação Física; clubes; associações; e empresas de aventura que oferecem serviços - aulas, guarderias, aluguel de materiais e equipamentos; como também indicações de outros praticantes pelos próprios participantes do estudo.

Esta pesquisa faz parte de um estudo mais amplo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (parecer: 2.356.476, 30/10/2017). A identidade dos entrevistados foi preservada mediante adoção de nomes fictícios escolhidos por eles mesmos.

Após o aceite, os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e uma Declaração de Consentimento para Fotografia, Vídeos e Gravações. Foram utilizadas entrevistas semiestruturadas, cujo roteiro de perguntas foi desenvolvido para este estudo e aplicadas individualmente em horários e locais pré-agendados, conforme disponibilidade dos participantes. Primeiramente foram investigadas as características sociodemográficas dos idosos e, em seguida, as questões balizadoras, relacionadas às restrições, aos facilitadores e às motivações que os levam a continuar praticando atividades de aventura na natureza.

As entrevistas foram registradas em forma de gravação de áudio e transcritas na íntegra pela pesquisadora principal, totalizando 43 páginas e 26 horas. A análise foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo, organizada em três etapas principais: pré-análise; exploração do material e tratamento dos resultados; inferência e interpretação, seguindo as orientações de Bardin (2011). Os resultados são apresentados da seguinte forma: Perfil dos idosos participantes da pesquisa; Restrições percebidas em atividades de aventura; Facilitadores percebidos e as motivações para a continuidade das atividades de aventura.

Resultados

Perfil dos idosos participantes da pesquisa

A identificação e as características sociodemográficas dos participantes e suas respectivas atividades, estão apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1: Caracterização dos participantes do estudo (N=22).

NOME (fictício)	ATIVIDADE(S) DE AVENTURA	SEXO	IDADE (anos)	ESCOLARIDADE
Caco	canoagem havaiana	Masculino	61	Superior incompleto
Carlos Eduardo	windsurf e kitesurf	Masculino	61	Superior completo
Garça	surf	Masculino	65	Superior completo com pós-graduação
Gato do mato	trekking, rapel, escalada, espeleologia	Masculino	65	Primeiro grau completo
Henrique	montanhismo	Masculino	68	Superior completo
Indian	kitesurf	Masculino	60	Superior completo
Isa	remo olímpico	Feminino	63	Ensino médio completo
Julia	canoagem havaiana	Feminino	65	Ensino médio completo
Kakytus	rapel, escalada e trilha	Masculino	66	Superior incompleto
Lili Curly	remo olímpico e ciclismo	Feminino	60	Superior completo com pós-graduação
Luiz	ciclismo	Masculino	74	Superior completo
Machucho	surf	Masculino	66	Primeiro grau completo
Mama	stand up paddle, trilha e ciclismo	Feminino	64	Superior completo
Maneiro	vela	Masculino	60	Superior completo
Marcus Vinícius	canoagem havaiana	Masculino	67	Superior completo
Maria	trilha	Feminino	63	Ensino médio incompleto
Moana	canoagem havaiana	Feminino	61	Superior completo com pós-graduação
Nunatak	ciclismo e trekking	Masculino	62	Superior completo
Professor	trilha	Masculino	62	Superior completo com pós-graduação
Roberto	corrida	Masculino	67	Superior completo com pós-graduação
Tepan	remo, surf, voo, ciclismo	Masculino	65	Superior completo

	e caminhada			com pós-graduação
Urbe	corrida	Masculino	70	Superior completo

Fonte: Elaboração própria, 2020.

Percebe-se que a maioria deles (15) pratica somente uma atividade, enquanto os demais praticam de duas a cinco atividades diferentes, como é o caso da Mama (64) que realiza *stand up paddle*, trilha e ciclismo, assim como do Teapan (65) que pratica remo, *surf*, voo, ciclismo e caminhada.

Restrições percebidas em atividades de aventura

As informações advindas sobre as restrições percebidas pelos entrevistados foram organizadas em seis aspectos distintos, os quais podem ser verificados na Tabela 1. Estes aspectos são percepções que tangem as esferas relacionadas à prática, incluindo os praticantes, a atividade de aventura e o meio no qual ocorre.

Tabela 1: Restrições em atividades de aventura na natureza de acordo com a percepção dos participantes do estudo (N=22).

ASPECTOS	PERCEPÇÃO DE RESTRIÇÕES	f: n
FÍSICOS	Perceber mudanças ocasionadas pelo envelhecimento	9
	Ter problemas de saúde de forma esporádica	6
	Possuir limitações articulares	4
	Possuir limitações devido à recuperação de doenças	2
	Manter boa alimentação e qualidade de sono	1
PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS	Perceber sensações e emoções	2
	Perceber limitações psicológicas	2
ECONÔMICOS	Ter custos altos com equipamentos e manutenção	3
SOCIAIS	Ter compromissos profissionais e familiares	9
	Perceber falta de empatia entre os praticantes	2
	Faltar companhia para a prática	1
	Existir saturação de praticantes	1
CULTURAIS	Faltar incentivo público e privado à promoção do esporte	2
	Perceber a desvalorização do idoso no esporte	1
URBANÍSTICOS, ESTRUTURAIS E AMBIENTAIS	Ter condições climáticas e meteorológicas desfavoráveis	8
	Praticar com equipamentos insatisfatórios	3
	Faltar locais adequados à prática	2
	Praticar em condições ambientais impróprias	2
	Existir alto rigor na admissão de novos associados no clube	1

f: frequência simples.

Fonte: Elaboração própria, 2020.

A maioria dos entrevistados (9) percebe as mudanças que o processo de

envelhecimento ocasiona e, por vezes, podem refletir em seu corpo físico. As limitações da amplitude e da coordenação dos movimentos e as mudanças no sistema musculoesquelético e cardiovascular são percebidas e relatadas como restrições em suas atividades de aventura na natureza. Por outro lado, as limitações articulares foram mencionadas, contudo, sem estabelecer relação explícita com o envelhecimento durante as falas. A presença de dor e a ocorrência de lesões, torções e contusões, principalmente na coluna e nos ombros, são associados como limitantes para os movimentos necessários à prática.

As limitações psicológicas e emocionais também foram citadas, como é o caso de Tegan (65), que diz ter medo e respeito pelo mar e pelas condições adversas de vento em suas práticas de surfe e voo livre, respectivamente. A presença de insegurança foi outra restrição mencionada na aventura.

A barreira quem impõe é tu mesmo para ti. [...] Essa 'tenebrozice' é o que motiva o participante. É o que impede e o que motiva a fazer. [...] as pessoas têm amarras invisíveis na mente e criadas por elas mesmas e só elas que podem desatar (TEPAN, 65 anos).

Em relação às possibilidades de sensações e emoções, sentir indisposição e tristeza em alguns dias, assim como, sentir fragilidade e incapacidade de superar os desafios de suas atividades, são restrições percebidas pelos idosos. Ademais, alguns participantes (3) reconhecem aspectos econômicos como restrições. Carlos Eduardo (61), Maneiro (60) e Kakytus (66) relataram altos custos financeiros que as atividades de aventura requerem mensalmente, tendo em vista que os materiais e equipamentos utilizados são, muitas vezes, importados e, a manutenção e/ou mensalidade da associação também possui alto custo à prática.

No que se refere aos aspectos sociais, os compromissos profissionais e familiares são percebidos pelos idosos como restrições, pois eles necessitam abdicar de suas atividades de aventura. A falta de empatia e a presença de individualidade, agressividade e egoísmo entre os demais praticantes, são percebidos pelo surfista Garça (65) e pela remadora Isa (63). Além dessas restrições, Garça (65) também relata a saturação de surfistas e a disputa por ondas nas principais praias de Florianópolis (SC), corroborando com a individualidade anteriormente citada.

Quanto aos aspectos culturais, Lili Curly (60) percebe que, na modalidade de remo olímpico, há uma desvalorização da categoria Master (pelo regulamento oficial da Confederação Brasileira de Remo, enquadram-se nesta categoria os praticantes com idade superior a 27 anos) em relação às demais categorias e ressalta: "A valorização é só do jovem. Essa é a grande dificuldade dos masters". A falta de incentivos público e privado é uma consequência da ausência de diálogo entre os envolvidos (empresas privadas; e empresários e profissionais que trabalham no setor da aventura) e isso tem sido culturalmente instituído. Contudo, a ausência concreta de manutenção de espaços,

que inviabiliza o acesso e a promoção das atividades de aventura, são restrições estruturais, as quais também foram mencionadas pelos idosos.

Com relação aos aspectos urbanísticos, estruturais e ambientais, os participantes relataram a falta de espaços adequados para praticar em Florianópolis (SC), como as ciclovias e pistas para corrida. Segundo eles, os poucos locais existentes são interrompidos por semáforos e necessitam de manutenção continuamente. Algumas condições impróprias do meio ambiente natural, como o mau cheiro e a poluição da água, também são percebidas como restrições:

[...] a dificuldade é praticar, é um esporte ao ar livre que você tem que enfrentar a natureza: vento, frio, sol, a força da água. A água não é limpa! [...] Eu acho que a dificuldade é essa, eu me sentir frágil com algo que eu sei que é um esporte muito *power*, é o esporte mais *power* que eu já conheci... Foi o remo. (ISA, 63 anos).

Assim como a participante Isa, outros idosos relataram as condições climáticas e meteorológicas desfavoráveis - chuva, umidade, temperatura, sol, frio, condições do mar - como restrições nas atividades de aventura. Entretanto, são restrições que não podem ser modificadas, diz Professor (62): “Às vezes eu programo uma atividade e o tempo muda, começa a chover. É um obstáculo natural, é a natureza, não há o que fazer, você tem que ter consciência disso.”. A presença de vento foi citada como restrição, mas sua ausência também. No caso dos praticantes de *kitesurf* e de *windsurf*, em que o vento é essencial à prática, sua ausência é um limitador.

Dois idosos responderam que as restrições citadas não impedem as atividades de aventura; nove responderam que as restrições podem ser limitantes, mas não o impedem; seis idosos acreditam que, por vezes, as restrições impedem totalmente; e cinco deles não responderam.

Facilitadores percebidos e as motivações para a continuidade das atividades de aventura

Além da disponibilidade e da constância para praticar, facilidade esta citada por cinco idosos, os entrevistados relataram outros facilitadores atrelados às atividades. Os resultados foram delineados em seis aspectos, apresentados na Tabela 2.

Tabela 2: Facilitadores em atividades de aventura na natureza de acordo com a percepção dos participantes do estudo (N=22).

ASPECTOS	PERCEPÇÃO DE FACILITADORES	f: n
FÍSICOS	Perceber benefícios físicos	11
	Possuir boa capacidade física	8
	Possuir boa alimentação, hidratação e qualidade de sono	5
PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS	Perceber benefícios psicológicos	8
	Perceber sensações e emoções	7
	Gostar de praticar	6
	Sentir-se vivo	5
	Possuir determinação, dedicação e motivação	5
	Utilizar o esporte como fuga	1
	Trabalhar com artigos desportivos da modalidade	1
ECONÔMICOS	Sentir-se jovem	1
	Possuir materiais e equipamentos desportivos adequados	5
	Possuir vestimentas e calçados adequados	4
SOCIAIS	Possuir meios de locomoção	2
	Possuir rede de apoio	8
	Construir amizades	6
	Ter companhia para a prática	4
	Ter reconhecimento	4
CULTURAIS	Estar entre os jovens	1
	Adquirir conhecimentos sobre a prática	5
	Ter o reconhecimento de suas possibilidades	2
	Ter a possibilidade de aumentar o conhecimento cultural	2
URBANÍSTICOS, ESTRUTURAIS E AMBIENTAIS	Reconhecer e aceitar suas possibilidades	1
	Relacionar-se com os elementos da natureza	13
	Ter locais adequados e seguros à prática	2
	Praticar ao ar livre	2
	Ter boas condições meteorológicas	2

f: frequência simples

Fonte: Elaboração própria, 2020.

O exercício físico auxilia, positivamente, o processo de envelhecimento humano, mas perceber estes benefícios no corpo é fundamental, principalmente quando se é idoso. Além da prevenção de doenças cardiovasculares, a melhora da capacidade cardiorrespiratória e a melhora das funções musculoesqueléticas foram outros facilitadores relatados pelos entrevistados. O aumento da amplitude dos movimentos, a diminuição da dor e a melhora da marcha também são benefícios físicos percebidos por eles enquanto aspecto físico. Verifica-se que metade dos entrevistados (11) percebem a ação benéfica da prática e oito idosos, dentre eles, Garça (65), considera suas capacidades físicas de força e resistência como potencialidades facilitadoras:

O surfe é um esporte que demanda muito fisicamente. Isso explica o fato de não ter muitas pessoas da minha idade, pessoas idosas que praticam surfe. [...] Você vai entrar dentro da água, quem dá o ritmo do jogo não é você, é o mar. Se as condições estão pesadas, não vai ter colher de chá para ti, vais ter que entrar ali, meter o braço mesmo e ter fôlego e força, senão você não vai conseguir. (GARÇA, 65 anos).

Além dos benefícios físicos no corpo, os benefícios psicológicos também são percebidos, como a boa disposição, o relaxamento e a boa saúde mental. A atividade como redutora do estresse e como combate e prevenção da depressão, são outros facilitadores percebidos e relatados pelos idosos. Em relação aos aspectos psicológicos e emocionais, as atividades de aventura também podem despertar sensações e emoções e, assim, ter potencialidades como facilitadoras para a adesão e para a prática, pois instigam o praticante a querer novamente experienciá-las e repetir a sensação enérgica da aventura. O prazer, o desejo, o amor, o medo, a satisfação, a euforia e a alegria são algumas das sensações e emoções mencionadas pelos participantes deste estudo, as quais são despertadas durante a prática e pela aventura vivenciada.

Possuir uma rede de apoio, sentir-se pertencente a um grupo e manter laços intergeracionais são facilitadores percebidos por eles, como aspecto social, e importantes para a inserção na atividade, mas principalmente, para o desenvolvimento social da pessoa idosa.

Todos se querem bem, todos se ajudam, existe uma interação muito bonita na relação entre as pessoas, é muito respeito. A gente é muito bem aceito, porque tem muito jovem, mas tem outras pessoas de idade. Não existe diferença entre as pessoas, eu me sinto da idade deles, estando com eles.” (JULIA, 65 anos).

Ainda referindo-se ao aspecto social, essa interação com os colegas, a cooperação e a coletividade do grupo, bem como a solidariedade entre os demais praticantes são percebidos como facilitadores. Tais vivências coletivas possibilitam laços de afinidade e a construção de novas amizades e, perceber o reconhecimento dos colegas, sentir-se aceito, ser incentivado e ser admirado por eles, torna-se uma afirmação de cuidado e pertencimento àquele grupo.

No que tange aos aspectos culturais, viajar e conhecer novos lugares são possibilidades de aumentar o conhecimento cultural dos investigados. Além disso, cinco participantes citaram os conhecimentos que adquiriram por meio das atividades de aventura, que, por sua vez, vão além da manipulação dos materiais e equipamentos para a prática, permeiam os saberes sobre o ambiente natural em que estão. Tais como, os riscos, as condições de vento, as correntes marítimas e, principalmente, a influência dos elementos da natureza em suas atividades. Para além de adquirir conhecimentos, esses idosos passam a ter vivências culturais específicas da atividade escolhida - com os equipamentos, com os praticantes, com as linguagens vocais e corporais, com o tempo,

que só experimentam aqueles que estão envolvidos no contexto, potencializando o estabelecimento de toda uma nova rede cultural.

Também em relação aos aspectos culturais, Professor (62) percebe como reconhecimento de suas possibilidades, o aumento significativo dos investimentos financeiros em saúde e em manutenção de trilhas de Florianópolis (SC), possibilitando que mais idosos consigam praticar atividades de aventura na natureza. Além dele, Lili Curly (60) relata que as competições de remo olímpico com pódio organizado por categorias de idade facilitam a permanência dos Masters nas competições, embora, por ser idosa, ela não se sinta na obrigação da conquista, mas acredita que desta forma, é mais justo e motivador.

No que diz respeito aos facilitadores que envolvem os aspectos urbanísticos, estruturais e ambientais, verifica-se que as condições meteorológicas e ambientais reforçam e aproximam a relação ser humano-natureza, de modo que, o entendimento destas forças e energias naturais durante a prática, proporcionem a (re)conexão de si mesmos. A formação das ondas, o ar puro, o vento no rosto, as pedras e as árvores pelo caminho e, os peixes e os pássaros que acompanham durante a aventura, são exemplos da energia da natureza percebida pelos idosos como facilitadores. Essa sensibilidade dos participantes com os elementos da natureza é antiga, visto que 19 deles praticavam uma ou mais atividades de aventura no período de desenvolvimento da infância e/ou adolescência.

Quando questionados sobre suas motivações para continuar praticando a aventura, as respostas foram similares, como mostra a Tabela 3.

Tabela 3: Motivações atreladas ao envolvimento e à permanência dos participantes investigados às atividades de aventura na natureza (N=22).

MOTIVAÇÕES	f: n
Sensações e emoções	15
Convívio e amizade	9
Benefícios da atividade física	7
Prática de atividade física	7
Saúde	6
Contato com os elementos da natureza	6
Boa condição física	5
Aprendizado	4
Oportunidade de conhecer novos lugares	3
Valorização da idade	3
Participação em competição	3
Estilo de vida	3
Conquista de objetivos	2
Conexão com os equipamentos utilizados para a prática	2

f: frequência simples

Fonte: Elaboração própria, 2020.

Verifica-se que as motivações se aproximam dos aspectos apontados como facilitadores e as duas motivações mais relatadas se referem aos aspectos psicológicos e emocionais; e sociais. O prazer, a satisfação, a paixão, o vício, a necessidade, a alegria, o bem-estar, a superação e o sentimento de gratidão são as sensações e emoções que os motivam ao envolvimento e permanência nas atividades de aventura, assim como o relacionamento interpessoal com os demais praticantes.

Discussão

Marinho (2008) aponta a possibilidade de estreita relação das atividades de aventura na natureza com os obstáculos simbólicos e imaginários, que não são, necessariamente, os mais arriscados e difíceis de serem ultrapassados, mas contemplam a característica imprevisível da aventura: o novo, o desconhecido e o não-explorado.

Em um estudo, também realizado na região da Grande Florianópolis (SC), Viscardi *et al.* (2018b) investigaram as percepções sobre as atividades de aventura na natureza de 11 idosos integrantes de um programa de extensão de uma universidade pública de Santa Catarina após a vivência prática de *stand up paddle* e trilha. Nesse estudo, os idosos mencionaram como dificuldades, o cansaço, a falta de equilíbrio, a dor, manejar e dominar a prancha, a interferência dos elementos da natureza na prática da aventura (como por exemplo, as ondas e o vento), o medo e a perda de confiança. Tais respostas evidenciam possíveis restrições delineadas como aspectos físicos, ambientais, psicológicos e emocionais enfrentadas pelos idosos da pesquisa. O fato desse grupo não ser praticante regular de aventura, e, portanto, ter menos experiências com as atividades, as percepções de restrições diferenciam-se, em alguns aspectos, das relatadas no presente estudo.

Por outro lado, as percepções de restrições como aspectos físicos, mencionadas nos dois grupos, podem ser explicadas devido ao processo de envelhecimento propiciar mudanças fisiológicas, como por exemplo, a diminuição das capacidades físicas, sensoriais e cognitivas, as quais influenciam a história de vida de cada idoso (FERNANDES; GUTIERRES FILHO; SAFONS, 2018). No contexto do lazer, embora a revisão de literatura (RECH *et al.*, 2018) demonstre as percepções físicas decorrentes do processo de envelhecimento como restritivas à participação no lazer, Massie e Meisner (2019) relacionam essas restrições às expectativas e crenças sociais incorporadas pelos idosos, as quais fazem com que essa população, perceba-se em declínio, incapaz, inativa ou fraca. Neste caso, as restrições físicas, psicológicas, emocionais e socioculturais se confundem e podem afetar os interesses, as motivações e as preferências no lazer, bem como diminuir a eficácia e a viabilidade da participação de idosos em atividades físicas mais intensas no lazer.

No contexto das atividades de aventura na natureza, as restrições relacionadas aos aspectos psicológicos e emocionais, como o medo, a insegurança e outras limitações

percebidas no presente estudo, podem ser explicadas pela presença de risco eminentemente atribuído a essas atividades. Esse risco adquire um papel importante na aventura, pois sua inexistência permite diminuir o interesse do praticante pela atividade, assim como o seu excesso também, podendo interferir no desejo, na satisfação e na motivação para e pela aventura (MARINHO, 2008). Ademais, o risco pode ser um motivador pois é a partir dele e dessa percepção da falta de controle sobre a vida, que o praticante percebe estar vivendo intensamente e plenamente. A presença de risco controlado pode ser percebida na fala de Carlos Eduardo (61), quando questionado sobre o que é mais importante no *Windsurf* e no *Kitesurf*:

Não é possível descrever em poucas palavras, pois é uma junção de sentimentos, emoções, sentir ao mesmo tempo medo e euforia e muita alegria, a gente esquece de tudo que nos incomoda, nos frustra. É como virar uma chave que nos transporta para um mundo encantado de pura alegria, prazer e fortes emoções.

Nesse relato, as percepções de restrições são negociadas com a satisfação e com as sensações e emoções facilitadoras na aventura. Esse processo de negociação das restrições do lazer tem sido discutido por alguns estudiosos internacionais da área, os quais questionam a participação no lazer, mesmo na presença de aspectos restritivos. Conforme alguns estudos (CRAWFORD; JACKSON; GODBEY, 1991; JACKSON; SCOTT, 2005; ALEXANDRIS *et al.*, 2017), as restrições intrapessoais e interpessoais são as que mais influenciam na participação no lazer, de modo que as restrições estruturais (como recursos limitados, problemas financeiros e condições meteorológicas desfavoráveis) tendem a ser externas ao participante e, por isso, sejam de menor importância. Além disso, as restrições percebidas podem interagir com as motivações e encontrar possibilidades de participação no lazer diante delas (DRAKOU; TZETZIS; MAMANTZI, 2008) e, à medida que o nível de participação em determinada atividade aumenta, a intensidade das restrições percebidas pode ser diminuída (ALEXANDRIS *et al.*, 2017).

Ao envelhecer, o conjunto de restrições aliado aos desafios sociais e às características de personalidade, ao invés de serem dificultadores, podem ser negociados e funcionar, para algumas pessoas, como motivos de participação no lazer e impulsionadores de novas atitudes em busca de mais qualidade de vida (VISCARDI *et al.*, 2018a; DRAKOU; TZETZIS; MAMANTZI, 2008). Nessa perspectiva, o processo de envelhecimento não pode estar atrelado somente às perdas e à ocorrência de problemas de saúde, pode ser encarado como uma fase positiva e enriquecedora, uma vez que possibilita a realização de projetos antes adiados, a ampliação de laços sociais e do próprio sentido da vida, decorrente da maturidade e dos conhecimentos adquiridos até então (FERREIRA, 2017; BRUHNS; MARINHO, 2012). Superar dificuldades e vencer novos desafios são atitudes que dependerão, principalmente, da aceitação de suas próprias possibilidades enquanto idoso.

Os achados dos estudos supracitados corroboram com os resultados deste estudo, haja vista que a aventura realizada em ambiente natural pode fornecer um significado maior à vida dos idosos investigados, pelo fato de sentirem-se vivos e sentirem-se jovens, percepções facilitadoras manifestadas por eles e delineadas nos aspectos psicológicos e emocionais. Ademais, no que diz respeito aos facilitadores relacionados aos aspectos sociais, as relações interpessoais puderam ser percebidas devido à indissociabilidade do ambiente social com o ambiente natural, fortalecidos mutuamente pela exploração das atividades de aventura (SILVA *et al.*, 2018). Isto é, de acordo com seus valores e crenças, o praticante busca uma identificação com um grupo e um sentimento de pertencimento àquele grupo, oportunizando a amizade, a confiança, a afinidade, a cooperação e, tal reencontro coletivo com a natureza, possibilita a (re)aproximação e compreensão do outro e de si mesmos (MARINHO, 2008; SILVA *et al.*, 2018; BRUHNS; MARINHO, 2012).

Tal reencontro com a natureza traz consigo a possibilidade de percebermos que somos parte do mesmo ambiente, somos parte da natureza (SILVA *et al.*, 2018). Muitos idosos, quando crianças, viveram em contato com a natureza e puderam acompanhar as mudanças ocorridas nas cidades e no campo, participaram das modificações sociais, culturais e ambientais entre a modernidade e a pós-modernidade em curso (VISCARDI *et al.*, 2018a; DA SILVA *et al.*, 2018) e, na fase idosa, acabam se identificando com as atividades de aventura. Esta forte relação com os elementos da natureza também pode ser evidenciada neste estudo, visto que é o principal facilitador - referente aos aspectos urbanísticos, estruturais e ambientais - mencionado pelos idosos.

Além disso, a variedade de modalidades e de contextos estruturais, ambientais e meteorológicos, que caracterizam essas atividades, exigem um maior envolvimento com o equipamento, com o ambiente e consigo mesmo, oportunizando diversificadas possibilidades de aproximação com a natureza e percepção da aventura (VISCARDI *et al.*, 2018a; VISCARDI, 2019). Os conhecimentos sobre suas capacidades e habilidades e, todos os elementos correlacionados à prática, assim como as negociações de restrições, fazem com que as atividades de aventura na natureza sejam fortes aliadas à manutenção e aquisição de boa saúde e, ainda, às mudanças de valores, de condutas e de estilos de vida de seus praticantes (VISCARDI, 2019; SILVA *et al.*, 2018).

Diante desses resultados, podemos compreender que o envelhecimento não nos torna pessoas diferentes daquelas em fases mais jovens e, o idoso, considerando que não pode ser generalizado a todos, é capaz de negociar as restrições percebidas na aventura e realizar atividades que, muitas vezes, vão de encontro ao que é esperado socialmente e culturalmente por ele. A carência de pesquisas brasileiras na área do lazer que discutam o termo “restrições” e suas negociações, à luz das características e do perfil do idoso brasileiro, foi uma limitação percebida neste estudo.

Portanto, a partir dos achados, defende-se a necessidade de realização de mais pesquisas com essa temática. Sugere-se investigar outras regiões territoriais e

possibilidades de atividades de aventura diferentes das encontradas neste estudo, permitindo, dessa forma, um entendimento mais amplo sobre as restrições e os facilitadores para a prática de atividades de aventura na natureza em outros contextos.

Considerações finais

Perceber mudanças ocasionadas pelo envelhecimento, ter compromissos profissionais e familiares e ter condições climáticas e meteorológicas desfavoráveis são as três restrições mais relatadas pelos idosos praticantes de atividades de aventura na natureza. Ao passo que se relacionar com os elementos da natureza, perceber benefícios físicos, possuir boa capacidade física, perceber benefícios psicológicos e possuir rede de apoio, são os cinco facilitadores mais relatados pelos participantes da pesquisa. Conforme o avanço da literatura internacional em alguns países sobre as restrições no lazer, questionamentos mais amplos devem ser feitos dada a complexidade do termo e subjetividade dos processos de negociação de restrições. Neste estudo, as duas principais motivações referem-se aos aspectos psicológicos e emocionais; e sociais.

O modo como os idosos investigados enxergam o meio em que estão e como se percebem neste espaço é consequência das diferentes condições físicas, socioemocionais, econômicas e culturais, as quais se constituíram e se desenvolveram até o presente momento. Diversidade esta rica em significados e subjetividades, que, aliada às próprias experiências e negociação de restrições, constrói a história de vida de cada idoso e possibilita múltiplas percepções das atividades de aventura na natureza.

A compreensão de restrições e de facilitadores, bem como as motivações dos praticantes, são discussões que podem indicar o motivo de participação, ou não, de idosos nessas atividades. Os participantes deste estudo continuam praticando suas atividades, mesmo tendo que realizar algumas adaptações para se adequar às restrições percebidas. Esse fato se remete à importância de repensar culturalmente o envelhecimento no Brasil, a fim de que todos possam desfrutar de suas vidas e escolhas plenamente e em todas as fases da vida.

Referências

ABADE, Natascha Stephanie Nunes; GOMES, Christianne Luce. Lazer, saúde e intervenção com pessoas idosas: percepções sobre essas temáticas no contexto da educação física. **Pensar a Prática**, v. 19, n. 4, 2016.

ALEXANDRIS, Kostas *et al.* Leisure constraints and the psychological continuum model: a study among recreational mountain skiers. **Leisure Studies**, v. 36, n. 5, p. 670-683, 2017.

ALMEIDA, Ana Cristina Pimentel Carneiro. **Interfaces da subjetividade e da motivação no âmbito das atividades de aventura**: um estudo de caso no ciclismo. Atena Editora, 2019. p. 1-388-416.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRUHNS, Heloisa Turini; MARINHO, Alcyane. Ritos e rituais nas viagens à natureza. **Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur)**, v. 5, n. 1, 2012.

CRAWFORD, Duane W.; JACKSON, Edgar L.; GODBEY, Geoffrey. A hierarchical model of leisure constraints. **Leisure sciences**, v. 13, n. 4, p. 309-320, 1991.

DIAS, Viviane Kawano. **A participação de idosos em atividades de aventura na natureza no âmbito do lazer**: valores e significados. Dissertação de Mestrado em Ciências da Motricidade Humana, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006.

DRAKOU, Amalia; TZETZIS, George; MAMANTZI, Kyriaki. Leisure constraints experienced by university students in Greece. **The Sport Journal**, v. 11, n. 1, 2008.

FERNANDES, Jorge; GUTIERRES FILHO, Paulo; SAFONS, Marisete P. Corpo, identidade e envelhecimento: uma perspectiva psicomotora. **Cuidar da Casa Comum**, p. 147, 2018.

FERREIRA, Gleice Aparecida. O lazer sob a perspectiva de pessoas idosas: importância, significados e vivências. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 4, n. 1, p. 70-87, 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas SA, 2008.

GOMES, Christianne Luce. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 1, n. 1, p. 3-20, 2014.

JACKSON, Edgar L.; SCOTT, David. **Constraints to leisure**. State College, PA: Venture Publishing, 2005.

MARINHO, Alcyane. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 14, n. 2, p. 181-206, 2008.

MASSIE, Ariane S.; MEISNER, Brad A. Perceptions of aging and experiences of ageism as constraining factors of moderate to vigorous leisure-time physical activity in later life. **Loisir et Société/Society and Leisure**, v. 42, n. 1, p. 24-42, 2019.

MENEZES, Tânia Maria de Oliva; LOPES, Regina Lúcia Mendonça; AZEVEDO, Rosana Freitas. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 11, n. 3, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 30. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.

RECH, Cassiano Ricardo *et al.* Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 4, p. 303-309, 2018.

SENA JUNIOR, Antônio Walter *et al.* A motivação autodeterminada em corredores recreacionais: uma abordagem quanti-qualitativa. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 29-36, 2019.

SILVA, Íris Letícia da *et al.* Atividades de aventura na natureza como potencializadoras do cuidado da “casa comum”: refletindo sobre experiências com trilhas oportunizadas a idosos. *In: Cuidar da casa comum: da natureza, da vida, da humanidade*. Casa da Educação Física, 2018. p. 165-182.

VISCARDI, Adriana Aparecida da Fonseca *et al.* Participação de idosos em atividades de aventura na natureza: reflexões sobre aspectos socioambientais. **Motrivivência**, v. 30, n. 53, p. 35-51, 2018a.

VISCARDI, Adriana Aparecida da Fonseca *et al.* Percepções de Idosos sobre Atividades de Aventura na Natureza. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 21, n. 2, p. 1-25, 2018b.

VISCARDI, Adriana Aparecida da Fonseca. **Atividade de aventura na natureza na perspectiva de praticantes com 60 anos ou mais de idade**. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

WHITE, Dave D. A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. **Leisure sciences**, v. 30, n. 4, p. 342-359, 2008.

Endereço para correspondência

Universidade do Estado de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde e do Esporte
Rua Pascoal Simone, 358 - Coqueiros, Florianópolis - SC, 88080-350

Recebido em:

16/12/2020

Aprovado em:

09/03/2021