

AVENTURA, NATUREZA E EQUILÍBRIO ENTRE O CORPO E A MENTE

Marcos Paulo Jardim de Oliveira^{1, *}, Marcelo Faria Porretti¹

(¹CEFET/RJ UnED Petrópolis, Rua do Imperador, Centro, Petrópolis, RJ, CEP 25620-003, Brasil; ^{*}marcospaulo.jardim2.0@gmail.com)

Petrópolis, cidade da região serrana do estado do Rio de Janeiro, sofreu com as fortes chuvas no início de 2022, em um momento delicado onde se reerguia da Pandemia da Covid-19. As formas de enfrentamento a estes momentos foram heterogêneos: ações sociais, autocuidado, cuidado psicológico, entre outros. Neste processo, a atividade física se fez presente e oculta ao mesmo tempo, nos momentos de isolamento social, ou de caos causado pelo desastre ambiental. Tendo em vista que o contato com a natureza permite a diminuição do estresse diário, aumentando também a predisposição para práticas de exercícios físicos, tais como trilhas, caminhadas, montanhismo, dentre outras, buscamos como objetivo entender qual o papel que a atividade física alcançou nos processos de enfrentamento à Covid-19 e ao momento de desastre. Utilizamos a metodologia qualitativa para coleta e análise dos dados, aplicando um questionário de forma remota via plataforma google forms, sendo a amostra composta pela comunidade do Cefet/RJ Uned Petrópolis e a comunidade circunvizinha, em que alcançamos 83 respostas. Os resultados demonstraram que 28,9% manteve contato com atividades físicas durante a pandemia, e 24,1% não manteve contato com atividade física. A maioria dos respondentes não praticou atividades físicas em locais abertos; 53 dos 83 respondentes acredita que a atividade física praticada durante a pandemia teve influência positiva na rotina; ajudando também psicologicamente; a situação financeira não se mostrou impeditiva para a prática de atividade física; para 38% a prática de atividades físicas ajudou a superar a catástrofe ambiental causadas pelas chuvas em Petrópolis, e 38% não praticou atividades físicas pós desastre ambiental; 78% disse ter as questões relativas ao desastre tratadas em seu ambiente de trabalho e/ou estudo; 95,2% disse que acredita que a prática de montanhismo ajuda na conscientização ambiental; 68% dos respondentes acredita que a mídia incentiva a prática de atividades físicas. Concluímos que atividade física praticada durante a pandemia e pós desastre ambiental tiveram aspectos positivos na vida dos respondentes. Avaliamos também que a prática do montanhismo ajudou na conscientização ambiental segundo os respondentes, assim acreditamos que tal atividade poderia ajudar a dirimir tragédias futuras.

Palavras-chave: práticas corporais de aventura; meio ambiente; saúde.

REFERÊNCIAS

BRUHNS, H. T. **A busca pela natureza:** turismo de aventura. Barueri, SP: Manole, 2009.

DIEGUES, A. C. **0 mito moderno da natureza intocada.** São Paulo: HUCITEC, 1996.

FREITAS, T. ; MOURA, N. ; FATEICHA, B. ; SANTOS, B. C. ; PESSOA, L. ; SALOMAO, M. S. ; PORRETTI, Marcelo Faria. ; PESSOA, F. A. . UNIDADES DE CONSERVAÇÃO EM PETRÓPOLIS (RJ): UM ENSAIO SOBRE SUAS CARACTERÍSTICAS E POTENCIAIS. In: SIGABI - Simpósio de Gestão Ambiental, 2020, Três Rios. 9º **Anais** Simpósio de Gestão Ambiental e Biodiversidade ISSN 2525-4928. Três Rios: ITR-UFRRJ, 2020. v. 1. p. 1-7.

INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE [ICMBio].



Visitação nos parques cresce pelo 12º ano seguido e bate 15 milhões em 2019 [citado em 18 de jun. 2020]. Disponível em: <<https://www.oeco.org.br/noticias/visitacao-nos-parques-cresce-pelo-12o-ano-seguido-e-bate-15-milhoes-em-2019/>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

PORRETTI, M. F. **Contribuições dos docentes de educação física das escolas municipais de Petrópolis sobre uma reflexão curricular para uma sociedade sustentável**. 2011. 117f. Dissertação (Mestrado em Ciências da atividade física) – Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2011.

PORRETTI, M. F.; PESSOA, F. A.; ASSIS, M. R. Montanhismo: um relato de experiência da interdisciplinaridade entre educação física e geografia. **CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE**, v. 18, p. 61-66, 2020.

PORRETTI, M. F.; ALMEIDA, H. S. de; PAULA, T. de; ASSIS, M. R. de. Esportes de aventura e mídia televisiva: uma revisão integrativa da literatura. **Temática** - Revista eletrônica de publicação mensal, v. 17, p. 30-46, 2021

FALEIROS, F. et al. Uso de questionário online e divulgação virtual como estratégia de coleta de dados em estudos científicos. **Texto Contexto Enfermagem**, 25(4). 2016.

THOMAS, J.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. São Paulo: ARTMED, 2012.