

## COMPREENDENDO AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ESPORTES DE AVENTURA E MODALIDADES CONVENCIONAIS: ESTUDO COMPARATIVO

Rosane Camila de Godoi<sup>1, x</sup>, Paula Teixeira Fernandes<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>GEPEN - Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências, Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Rua Érico Veríssimo, n.701, Cidade Universitária, Campinas, São Paulo, Brasil; <sup>x</sup>Autor de correspondência: r.camilagodoi@gmail.com)

Os esportes de aventura ocorrem em ambientes naturalmente desafiadores, como montanhas e rios, e requerem habilidades específicas para o enfrentamento do risco calculado, proporcionando experiências emocionantes que atraem indivíduos em busca de desafios únicos e significativos na natureza. No entanto, apesar do crescente interesse por esses esportes, ainda existe a compreensão limitada de seus aspectos psicológicos. Nesse sentido, este estudo teve o objetivo de avaliar as habilidades psicológicas (felicidade, autoeficácia, satisfação de vida, ansiedade e estresse) dos praticantes de esportes de aventura e dos praticantes de modalidades esportivas convencionais de quadra ou campo, e a partir disso delinear um perfil psicológico parcial desses praticantes para posterior comparação entre os grupos. A pesquisa, resultante de uma dissertação de Mestrado, envolveu 253 participantes, dos quais 132 praticantes de esportes de aventura e 121 de modalidades convencionais, e revelou não somente aspectos psicológicos essenciais, como dados sociodemográficos bastante relevantes. No grupo dos esportes de aventura surgiram as modalidades como escalada; corrida de orientação/aventura; montanhismo; *rafting*; *slackline/highline*; *kayak*; *mountain bike*; surfe e *parkour*; enquanto nas modalidades esportivas convencionais de quadra e campo foram analisados praticantes de vôlei de quadra e areia; futebol de campo e salão; futevôlei; handebol; *rugby* e *tennis/beach tennis*. A partir do teste de Mann-Whitney, com um nível de significância de  $p < 0,05$ , observou-se que, para a escala de felicidade, os p-valores são superiores ao nível de significância, indicando que não há diferença entre os grupos, o que, segundo a literatura, pode ser atribuído à sua natureza como um construto mais abrangente e complexo, influenciado por diversos fatores que vão além da prática esportiva. Porém, os demais instrumentos demonstraram diferenças significativas entre os grupos, com níveis mais positivos para os praticantes de esportes de aventura. Em termos práticos, os instrumentos que se referem a autoeficácia e a satisfação de vida se mostraram mais elevados no grupo aventura, e menores nos instrumentos de estresse e ansiedade. No que diz respeito aos dados socioeconômicos, os praticantes de esportes de aventura têm em sua maioria entre 26 e 45 anos, com pós-graduação, renda acima de 2 salários-mínimos e praticam há mais tempo, especialmente entre 5 e 10 anos. Já no grupo de esportes de quadra e campo, predominam participantes mais jovens, com ensino superior, renda de até 2 salários-mínimos e prática entre 2 e 7 anos. Os resultados indicam que a renda e a idade influenciam a prática de esportes de aventura, o que sugere uma preferência por modalidades não convencionais entre os mais velhos e a pouca popularização desse tipo de esporte. Em suma, esses instrumentos indicam no grupo aventura um perfil financeiro e academicamente mais avançado, e psicologicamente, uma autoeficácia e satisfação de vida positivamente consolidados, juntamente a uma gestão mais equilibrada de estresse e ansiedade. Esses achados corroboram a hipótese sobre um perfil mais resiliente e positivo associado aos esportes de aventura, pois esses praticantes desenvolvem habilidades essenciais para gerenciar o medo e as diversas emoções que surgem diante dos desafios impostos pela natureza e não podem se deixar abalar pelo afloramento de suas emoções, haja visto que ficar emocionalmente abalado em uma prática de aventura em meio à natureza pode colocar em risco

até mesmo sua integridade física. Em conclusão, esses dados fornecem nova visão das habilidades psicológicas nunca exploradas nesse contexto e demonstram potencial inovador para intervenções e compreensões a partir dos benefícios associados à natureza e os esportes praticados nesse ambiente.

**Palavras-chave:** Esportes de Aventura; Psicologia do Esporte; Natureza.

**Instituição de fomento:** (CNPq).

## REFERÊNCIAS

BANDEIRA, M. M.; AMARAL, S. C. F. Definições oficiais para esportes de aventura e esportes radicais no Brasil. **Caderno De Educação Física e Esporte**, Marechal Rondon, vol. 18, n. 3, pp. 29-35. Set./Dez. 2020.

COELHO, N. L.; TOURINHO, E. Z. O Conceito de Ansiedade na Análise do Comportamento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 21, n. 2, pp. 171-178. 2008.

DIENER, E. et al. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, Champaign, v. 49, n. 1, pp. 71-75. 1985.

FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Revista Psiquiatria Clínica**, Coimbra, v. 34, n. 5; pp. 234-242. 2007.

FOLHARINI, L. R.; YOSHIDA, H. M.; GODOI, R. C.; FERNANDES, P. T. Psicologia do Esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, p. e-27479, 2022.

KOOLHAAS, J. M. et al. Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, vol. 35, pp. 1291-1301. 2011.

MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 181-206, 2008.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes Radicais, de Aventura e Ação: conceitos, classificações e características. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, vol. 12, n. 1, pp. 18-34. Jan/Jun 2008.

PIMENTEL, G. G. A. Esportes na Natureza e Atividades de Aventura: Uma Terminologia Aporética. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, pp. 687-700. Jul./Set. 2013.

SBICIGO, J. B. et al. Propriedades Psicométricas da Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAGP). **Psico**, Porto Alegre, v. 43, n. 2, pp. 139-146, Abr./Jun. 2012.