

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO MONTANHISMO E OS BENEFÍCIOS PARA SEUS PRATICANTES

Giuliano Leder de França^{1,*}, Dilvano Leder de França², André Felipe Caregnato³
(¹Secretaria de Educação de Curitiba, SME, Av. João Gualberto, 623 - Alto da Glória, Curitiba - PR, 80030-080 - Brasil; ²Universidade Federal do Paraná, UFPR, R. XV de Novembro, 1299 - Centro, Curitiba - PR, 80060-000 - Brasil; ³Centro Universitário UniDom Bosco, Av. Presidente Wenceslau Braz, 1172 - Guaíra, Curitiba - PR, 81010-000 -Brasil; *giu.leder23@gmail.com)

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 semiestruturada 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 e Qualidade de Vida.

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 (MARINHO, 2008; MUNHOZ, 2004; TAHARA e FILHO, 2009; CANTORANI, 2014). 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 realizado a partir de caminhadas em pequenos morros até expedições em grandes altitudes, como escaladas em blocos de rochas, no qual exige grandes níveis de complexidade dos praticantes.

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 a natureza, romper com a rotina, aproveitar momentos de lazer, dentre outros.

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 a fim 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 (MARINHO, 2009; TAHARA e FILHO, 2009; CANTORANI, 2014; BRASIL, RAMOS e NASCIMENTO, 2019), 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 (SILVA, *et al.*, 2010; BRASIL, RAMOS e NASCIMENTO, 2019), 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, 2009; TAHARA e 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 chaves, 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.

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 que pode ser realizada por praticamente todas as faixas etárias e gênero (BETRAN, 1995; ENNES, 2013). 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 relativas à atividade, por exemplo, resistência, força (GOMES, ISAYAMA, 2009), entre outras; além do componente psicológico, como, concentração, avaliação de situações de risco (STRUMINSKI, 2003; MARINHO, 2008), entre outras.

Tabela 1: 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 1, o qual trata sobre 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, 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 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 (STRUMINSKI, 2003).

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.

Tabela 2: 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%
Outros	14	14,8%

Fonte: dados da pesquisa

Também foi perguntado apenas para os indivíduos que realizaram a entrevista, como caracterizavam a prática do montanhismo e os motivos pelo qual escolheram praticar essa atividade, a incidência foi de que todos, ou seja, 100% considera o montanhismo como sua atividade de lazer.

E em relação a tabela 2, pode-se considerar que existem vários motivos que levam os indivíduos pela busca de 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, e demais respostas, como busca de paz, bem estar, aventura, socialização (14,8%). Fica evidente o fato de muitas pessoas aderirem ao montanhismo devido às fortes emoções e sensações proporcionadas pela atividade e 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 a atividade.

Como observado neste estudo 100% da amostra indica a procura do mesmo por lazer, o que é reforçado por Elias e Dunning (1992) que apontam 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 que, muitas vezes, não são encontradas no cotidiano.

Tabela 3: 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

A tabela 3 se relaciona com o fato de os indivíduos já terem ou não passado por algum risco ao realizar o montanhismo. Pode-se observar que 6 dos 10 indivíduos que responderam por meio da entrevista, nunca passaram por algum risco no montanhismo, porém, percebem que há sim um risco constante durante a atividade; enquanto 4, já passaram por algum risco, com relatos que foram 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.

Também pode ser observado essa situação 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 [...]".

Assim, pode-se afirmar que mesmo os praticantes reconhecendo que a prática o montanhismo proporciona situações de risco, com necessidade de tomar cuidados e precauções antecipadas para realizar a atividade, 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, ficou claro nas entrevistas 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 4: 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%
Outros	19	47,5%

Fonte: dados da pesquisa

Analisando a tabela 4, relacionado 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 de que os indivíduos conseguem meditar e processar questionamentos pessoais, com uma reflexão; 13% apontaram para possuírem sentimentos de superação; 10% das respostas foram de sentimento de alegria e felicidade durante a atividade; sentimento de realização e sentimento de prazer foram 7,5% das respostas cada; 47,5%, somam às demais respostas, como sentimento de paz, recarregar as energias, entre outras.

Segundo Romariz, Guimarães e Marinho (2011), as sensações de prazer encontradas nas AFANs têm maiores proporções se comparadas a outras atividades realizadas em lugares comuns. Com isso, 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.

Assim, verificou-se que tanto os motivos pela busca da prática do montanhismo quanto as sensações que se encontram nessa atividade são de grande variedade e de caráter individual em relação ao praticante. Notou-se que grande parte 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 do entrevistado 3: "[...] 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".

Tabela 5: Como a prática do montanhismo influência 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%
Outros	16	22,3%

Fonte: dados da pesquisa

Quando perguntados aos 10 entrevistados e aos 25 indivíduos que responderam ao questionário sobre se acreditam que a prática do montanhismo influência em sua qualidade de vida e os benefícios físicos e psicológicos desta prática regular – com respeito a tabela de nº 5, todos dos participantes do estudo apontaram que sim, a prática do montanhismo influência em sua 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; também, 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%; segundo 9,7%, a prática do montanhismo influência em relação ao comportamento diante das situações apresentadas a partir de um novo olhar; para 8,3% das indicações recaiu sobre a melhora na qualidade de vida por intermédio do contato e pelas experiências na natureza; 6,9% acreditam que ajuda no controle do estresse; e, por fim, ainda outras respostas como, fuga do cotidiano, proporcionar reflexão pessoal, entre outras corresponderam à 13,9%.

Perguntados também 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 aponta melhoras no condicionamento físico e benefícios psicológicos.

Também foi perguntado para os 10 entrevistados, sobre o que os indivíduos conseguem levar do montanhismo para o cotidiano. Assim, foi caracterizado que o montanhismo ajuda no controle do estresse (20%); na socialização no dia a dia (20%); agrega conhecimento da natureza, experiências, são levadas para o cotidiano (15%), além também que o montanhismo ajuda no raciocínio, no respeito e na preservação da natureza (10%), cada; 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 dia a dia 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. Acho que é uma das coisas que eu trago." (entrevistado 5).

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.

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.

CONCLUSÃO

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.

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 energizando 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 en 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 <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/83842>. Acesso em julho 2020.

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 <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/634>. Acesso em julho 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 nº 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.** 15(1): 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 <https://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 <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/23>. Acesso em julho 2020.

MUNHOZ, J. F; GONÇALVES JUNIOR, L. **Atividades físicas de aventura na natureza: trajetória na região de São Carlos**. In: III CONGRESSO CIENTÍFICO LATINO AMERICANO UNIMEP/FIEP, 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 <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/11.pdf>. Acesso em julho 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 <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1138> Acesso em julho de 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 julho 2020.