

## ESPORTES DE AVENTURA E SEUS ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS: UM OLHAR HOLÍSTICO SOB O VIÉS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

**Miguel Gonçalves Rocha<sup>1</sup>, Breno Jerônimo Guimarães<sup>1</sup>, Clévia Fernanda Sies Barboza<sup>1, x</sup>**  
(<sup>1</sup>UNIFASE, Av. Barão do Rio Branco, 1003, Centro, Petrópolis, Rio de Janeiro, 25680120, Brasil; <sup>x</sup>Autor de correspondência: [clevia.barboza@prof.unifase-rj.edu.br](mailto:clevia.barboza@prof.unifase-rj.edu.br))

O esporte de aventura vai além da competição convencional, incorporando desafios e emoções intensas. Este resumo tem por objetivo explorar os aspectos biopsicossociais das atividades de aventura, é um estudo descritivo exploratório qualitativo, por meio de revisão bibliográfica, buscando fundamentação teórica para sustentar um tema socialmente relevante (SOUSA et al, 2021). A coleta de dados ocorreu de fevereiro a março de 2024. Foram incluídos artigos completos, gratuitos e disponíveis na íntegra publicados nos últimos 20 anos, pesquisados na *Scielo*, *Pubmed* e Google Acadêmico através dos Descritores em Ciências e Saúde (DECS) "psicologia do esporte", "esportes de aventura", "aspectos biopsicossociais". A prática de esportes de aventura não só demanda habilidades físicas, mas também promove o desenvolvimento mental e social, constituindo um terreno fértil para a investigação psicológica. No nível biológico, a prática desencadeia adaptações físicas, ativando o sistema nervoso e promovendo a liberação de hormônios do estresse, como a adrenalina (Paixão & Silva, 2017). Essas respostas fisiológicas não apenas melhoram o desempenho momentâneo, mas também contribuem para o desenvolvimento da resiliência e da capacidade de lidar com situações de alta pressão. Sob a perspectiva psicológica, o esporte de aventura é um campo vasto para explorar aspectos como autoeficácia, autoconfiança e gestão emocional (Lavoura & Machado, 2006). A superação de desafios em ambientes desconhecidos impulsiona o autoconceito positivo, fortalecendo a convicção do indivíduo em suas habilidades. Além disso, a gestão do medo e da ansiedade torna-se uma habilidade crucial, moldando a saúde mental dos praticantes. O componente sociológico não pode ser negligenciado, pois o esporte de aventura muitas vezes é praticado em grupos. A dinâmica social envolvida na superação de obstáculos fortalece os laços interpessoais, promovendo a coesão grupal. A psicologia do esporte também se debruça sobre o desenvolvimento ao longo da vida, considerando como a participação pode influenciar diferentes faixas etárias (Folharini; Yoshida; Godoi & Fernandes, 2022). Para os jovens, a exposição precoce pode moldar a personalidade e a autodisciplina. Na meia-idade, a busca por desafios pode representar uma transição ou uma busca por significado. Na terceira idade, pode proporcionar um rejuvenescimento psicológico, desafiando estereótipos relacionados à idade. Em síntese, a análise dos esportes de aventura através da lente da psicologia do esporte revela uma interconexão complexa entre aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Essa abordagem holística permite uma compreensão mais profunda dos impactos dessas atividades na saúde mental, resiliência emocional e interações sociais. A pesquisa nesse campo contribui não apenas para a melhoria do desempenho esportivo, mas também para o enriquecimento do bem-estar global dos praticantes, destacando a importância da psicologia do esporte como uma ferramenta integral na compreensão e promoção da excelência no desempenho atlético e na qualidade de vida.

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

## REFERÊNCIAS

FOLHARINI, L. R., YOSHIDA, H. M., GODOI, R. C. de, & FERNANDES, P. T. (2022).



Psicologia do Esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. Caderno de Educação Física e Esporte, 20, e-27479.

LAVOURA, T. N., & MACHADO, A. A. (2006). Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. Motriz, 12(2), 143-148.

PAIXÃO, J. A., & SILVA, M. P. (2017). O risco na concepção de instrutores de esporte de aventura [The risk in the concept of adventure sports instructors]. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29i49927>.