

PRÁTICAS DE AVENTURA, SAÚDE MENTAL, ADOLESCENTES E O MEDO: PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES

**Marcelo Paraiso Alves^{1,2} ^x, Ana Luisa Frantarolli Perfeito¹, Dalila de Lemos Sousa e Silva¹,
Rodrigo Alecsander Gomes¹, Yasmin Batista Ribeiro¹, Cassio Martins¹
(¹UniFOA, Avenida Dauro Aragão, 1325, Três Poços, Volta Redonda, Rio de Janeiro,
27240-560, Brasil; ² Instituto Federal do Rio de Janeiro – Campus Volta Redonda, Rua
Antônio Barreiros, 212, Nossa Senhora das Graças, Volta Redonda, Rio de Janeiro, 27213-
100, Brasil. ^xAutor de Correspondência: marceloparaiso@outlook.com)**

O presente trabalho emerge dos processos de ansiedade e depressão oriundos da Pandemia do COVID-19: um fenômeno que impactou a vida de diversos estudantes do Ensino Médio, ocasionando mudanças nos modos de pensar e fazer as aulas de Educação Física. Diante do exposto, busca-se na aventura aspectos capazes de influenciar na saúde mental, visto que, apesar da superação dos problemas ocasionados pelo vírus, o momento pós-pandêmico promoveu consequências nas vidas de vários indivíduos. Logo, cabe perguntar: a aventura pode auxiliar os(as) adolescentes nos processos de ansiedade e depressão? Tal proposição emerge do contexto atual e dos transtornos depressivos que nos últimos está em crescente aumento dentre as patologias da população mundial. Atualmente, os casos de depressão e suicídio representam um sério problema de saúde pública. Assim, o projeto se justifica pela ampliação do debate acerca da saúde mental. Desse modo, o estudo objetiva investigar se a aventura, para além da ampliação das experiências, promove melhorias na saúde mental de adolescentes. Na intenção de atingir o objetivo proposto, optou-se pela Revisão Integrativa (RI) da literatura. As bases de dados utilizadas foram *Google Scholar*, *SciELO* e *LILACS*, a partir das seguintes combinações de palavras-chave: Aventura e Ansiedade; Aventura e Saúde Mental; Aventura e Medo; Aventura e Depressão. Os Anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e Congresso Internacional de Atividades de Aventura também foram utilizados para a produção dos dados da pesquisa, devido à relevância que os eventos possuem no âmbito da aventura a nível nacional e internacional. Com relação ao CBAA/CIAA, ressalta-se que foram analisadas as dez primeiras edições do evento (2006 a 2019), sendo analisados apenas os trabalhos completos. Neste contexto, optou-se pelo uso das palavras Ansiedade, Saúde Mental, Medo e Depressão, no atalho combinado pelas teclas Ctrl + F (Adobe Acrobat) para Windows. A referida produção de dados gerou cento e vinte e sete trabalhos, que foram analisados individualmente para seleção dos que atendessem ao objetivo da presente pesquisa. Diante do exposto, nove estudos foram selecionados, pois os demais não atendiam o objetivo proposto pela pesquisa. A partir dos trabalhos analisados, percebeu-se a possibilidade do enfrentamento dos riscos da vida lábil e em decorrência dos medos oriundos de múltiplas ações que emergem da percepção das pessoas sobre o perigo. Outro dado relevante da pesquisa permitiu inferir que as práticas de aventura podem ser utilizadas como '*válvula de escape*', favorecendo um ambiente fictício de incerteza, promovendo um risco aparente e exigindo tanto esforço físico quanto psicológico dos praticantes. Deste modo, fica evidente a relação da aventura com as emoções, tendendo à diminuição da ansiedade, maior controle do estresse, além de impacto positivo na autoestima, autoconfiança, solidariedade, enfrentamento do medo e superação de limites.

Palavras-chave: Aventura; Saúde mental; Adolescentes; Medo.

Instituição de Fomento: (UniFOA).

REFERÊNCIAS

- ALVES, N. **Redes Urbanas de Conhecimentos e Tecnologias na Escola**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Uerj 5 a 9 de setembro de 2005. www.intercom.org.br/papers/nacionais/2005/.../R1346-1.pdf.
- BETTI, M; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. V.I, n.1, p. 73-81, 2002.
- FALCÃO, M. Z., LAGES, I., SANTOS, J. S. 17ª: uma Conferência comprometida com a Democracia e a Saúde In: **Revista do Centro Brasileiro de Estudos de Saúde**, Rio de Janeiro, vol. 47, n. 138, jul-set, 2023.
- FERRAÇO, C. E. ‘A Pesquisa em Educação no/do/com o Cotidiano das Escolas. In FERRAÇO, C. E.; PEREZ, C. L. V.; OLIVEIRA, I. B. **Aprendizagens cotidianas com a pesquisa: novas reflexões em pesquisa nos/dos/com os cotidianos das escolas**. Petrópolis: DP et Alii, 2008.
- FERREIRA, T. P da S. *et al.* Produção do cuidado em Saúde Mental: desafios para além dos muros institucionais. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** [online]. 2017, v. 21, n. 61
- GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais**. Rio de Janeiro: Record, 1999.
- HEIMBACH, N. Estratégias de uma pesquisa sobre culturas indígenas: o uso do WhatsApp como recurso para produção de dados. **SCIAS - Educação, Comunicação e Tecnologia**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 83–98, 2020.
- MELO, H. *et al.* Indicativos de Ansiedade, Estresse e Depressão em Professores e Estudantes no Contexto da Pandemia. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 11, n. 1, p. 95-104, 2022.
- PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da Aventura. Os esportes radicais, de aventura e ação na escola**. Jundiaí – SP: Fontoura, 2010.
- PEREIRA, M. F. Interprofissionalidade e saúde: conexões e fronteiras em transformação. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** [online]. 2018, v. 22, n. Supl 2 [Acessado 15 Novembro 2021], pp. 1753-1756.