



Universidade do Minho

Desporto e Saúde

Desportos Radicais e Saúde

Grupo G Turno 2



Com a realização deste trabalho pretende-se abordar os desportos radicais, que muitas vezes são considerados perigosos, e não aconselháveis para prática regular. No entanto, podem proporcionar grandes atividades ao ser humano e uma visão diferente da atividade física, que pode fornecer experiências físicas, sociais e mentais divertidas e únicas, assim como um contacto diferente com a Natureza e a oportunidade de conhecer locais que noutros desportos não seria possível ou não seria um hábito muito adotado pelas pessoas.

Além desta abordagem, pretende-se também relacionar a saúde com a prática deste tipo de atividades “perigosas”, que muitas vezes pode colocar em risco a vida dos praticantes.

Deste modo será possível apresentar as vantagens e desvantagens deste tipo de desportos, assim como as consequências, as experiências e emoções dos praticantes, e a maneira como estes geralmente abordam este tipo de aventuras.



A89574 Pedro Almeida Fernandes



A89607 João Paulo Ribeiro Pereira



A89554 Tiago Araújo Alves



A89474 Luís Filipe Cruz

Índice

Introdução	3
Artigos 1 e 2.....	3
Artigo 3.....	4
Artigo 4.....	5
Artigo 5.....	6
Artigo 6.....	6
Artigo 7.....	7
Artigo 8.....	8
Conclusão	8
Referências bibliográficas.....	9

Introdução

Para melhor entender a temática dos desportos radicais e conseguir distingui-los dos demais, cada membro do grupo leu e analisou 2 artigos. Através deles conseguimos relacionar os benefícios e os perigos destes desportos na saúde dos praticantes e dar alguns exemplos reais. Artigos 1 e 2: João Pereira; 3 e 4: Pedro Fernandes, 5 e 6: Luís Sobral; 7 e 8: Tiago Alves.

Artigos 1 e 2

Os desportos radicais podem ser definidos como o conjunto das condições, atividades e níveis onde a sobrevivência do participante e a sua proteção dependem da capacidade e aptidão física a cada momento da prática da atividade e qualquer erro pode ser fatal. Do ponto de vista da literatura médica os termos desportos radicais e desportos de aventura são utilizados como um só, para referir uma categoria específica de atividades ao ar livre. Isto porque a maior preocupação deste ponto de vista é analisar o nível e a frequência das lesões dos participantes. No entanto, em geral pode-se distinguir desporto de aventura de desporto radical, consoante as condições em que os desportos são praticados, e o apoio que é dado aos participantes.

Para praticar um ou outro tipo destes desportos devemos conhecer muito bem os limites do nosso corpo e confiar em cada atitude tomada durante a realização da atividade, sabendo que uma escolha errada pode ter como consequência uma lesão grave.

Desde que se tomem os cuidados básicos, poderá ser algo saudável e proporcionar grandes interações com a natureza que jamais experienciaríamos doutro modo, e desenvolver competências mentais que ajudam a superar tanto os desafios encarados nessas atividades como em várias situações do quotidiano: *“Successfully overcoming these challenges promotes feelings of competence and positive affect, increases self-efficacy or facilitates a variety of optimal psychological experiences linked to psychological well-being and enhanced mood states”* (Clough, Mackenzie, Mallabon, Brymer, 2016, p. 6). Entre estas condições, os desportos são considerados de aventura, em condições mais extremas, são considerados radicais, como se pode ver no **Anexo 1**.

No anexo são exemplificadas situações em que os desportos podem ser considerados de aventura ou extremamente radicais e perigosos. No nível extremo da tabela vê-se que o acesso à atividade torna-se mais difícil, tanto fisicamente como psicologicamente, e são casos em que se ultrapassam vários limites, no entanto, existem vários exemplos de práticas como as do nível extremo no dia a dia, como surfar as grandes ondas da Nazaré.

Nos ditos desportos de aventura é natural que mais gente queira experimentar, pois os riscos são mais controlados e o sentimento de segurança é maior. Por isso muitas das vezes atividades destas são utilizadas como turismo comercial, e proporcionam experiências únicas a quem as quer experimentar.

No âmbito da saúde mental as vantagens são muitas, a escolha individual é mais recorrente nos exercícios radicais e o desenvolvimento e conquista pessoal é elevado, o contacto social e as interações sociais são muito importantes para a saúde mas o desenvolvimento individual também o é. Além disso num dos artigos que analisamos é

explicado que há 4 principais pilares mentais desenvolvidos, como o desafio, a confiança, a perseverança e o controlo: “(...)overall mental toughness is a product of four central pillars: challenge: seeing challenge as an opportunity; confidence: having a high level of self-belief; commitment: having the ability to stick to tasks; and control: having the belief that you control your own destiny.” (Clough, Mackenzie, Mallabon, Brymer, 2016, p. 5) .

Characteristic	Adventurous level	Extreme level
Available commercially	Yes, can be undertaken either as tour client, or as a private individual	No, can be carried out only highly skilled individuals, independently
Equipment	Own or rented, standard, can be second-hand	Own, best available, often customized
Skill needed to survive	Low (tour) to moderate (solo)	Very advanced, world class
Focus and concentration	Moderate, intermittent	Intense and continuous
Duration of crux moves	Few, short crux points during session	Entire session is continuous succession of crux moves
Consequences of error	Struggle, possible injury	Immediate death likely
Likelihood of death, if error	Unlikely, death only if very unlucky	Likely, would be lucky to survive
Attitude to death	Strongly averse, no expectation	Live to the full, prepared to die

Anexo 1

Artigo 3

Quando se escolhe uma atividade de alto risco para se praticar normalmente a nossa escolha está relacionada com características psicológicas como procura de novas sensações ou até mesmo personalidades mais extrovertidas.

Para recolher informação foram realizados questionários a várias empresas/clubes de desportos de aventuras em Portugal Continental. Primeiramente estes questionários foram aplicados aos responsáveis destas empresas e em seguida aos seus clientes.

Foram inquiridas pessoas de ambos os sexos (41 do gênero feminino e 109 do gênero masculino), e de diferentes profissões desde estudantes, trabalhadores não qualificados e ainda dos diversos trabalhos existentes nas empresas.

A extroversão está relacionada com emoções positivas, sociabilidade, despreocupação, entre outras, as quais afetam positivamente a saúde psicológica do ser humano. Embora pouco amplo, este estudo permitiu verificar que pessoas que não realizam desporto sofrem em geral mais de ansiedade e stress, e por outro lado as pessoas que praticam desportos mais arriscados beneficiam de uma maior extroversão revelando assim que a prática destes desportos afetam positivamente a saúde psicológica dos seus praticantes.

Palavras-Chave : desportistas de alto risco, extroversão, procura de sensações.

Artigo 4

Desportos Radicais são normalmente realizados em locais remotos com pouco acesso a cuidados médicos e em que os praticantes competem consigo mesmos ou contra a Natureza. Estes desportos envolvem, altas velocidades, alturas, grande esforço físico, grandes acrobacias, grandes elementos de risco ou até morte. A sua popularidade aumentou exponencialmente nas últimas duas décadas devido a canais de televisão dedicados aos mesmos, sites online, competições de alto nível e patrocinadores muito rentáveis para os atletas.

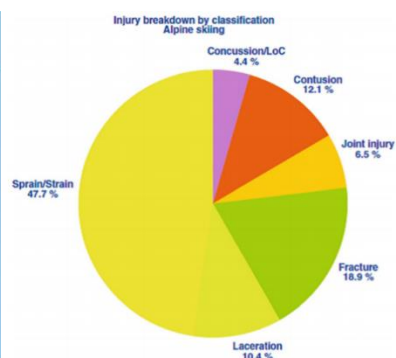
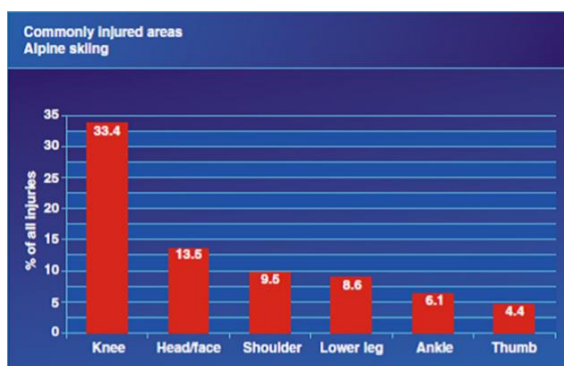
Dados recentes revelam que a gravidade e a probabilidade de lesões são muito grandes. O pessoal médico tem que estar consciente no tratamento destes atletas visto que é bastante diferente em relação aos normais atletas. Isto deve-se ao temperamento dos atletas, à epidemiologia da lesão, da gestão pós lesão, decisões de tratamento e reabilitação.

A gestão de desportistas radicais lesionados é um desafio tanto para cirurgiões como para os médicos. É portanto necessário inúmeros equipamentos de proteção para os atletas, uma vez que a margem de erro é muito pequena.

Este artigo tem como objetivo fornecer uma visão epidemiológica de lesões comuns que afetam os praticantes dos mais populares desportos radicais.

Para obtenção dos resultados foi realizada uma pesquisa aprofundada e metódica em diversos artigos, estudos e inquéritos realizados por fontes fidedignas.

Em todos os desportos abordados os resultados das lesões foram relativamente semelhantes sendo que, embora com algumas exceções, sendo os membros inferiores os mais massacrados, seguidos de membros superiores e coluna e por fim em casos mais raros, lesões na cabeça e em tecidos moles. Quanto à gravidade podem variar entre leves ou até à morte em piores casos. De seguida estão dois gráficos relativos a lesões devido à prática de ski:



Artigo 5

Este tipo de desportos tem ganho expressão nas 2 últimas décadas, algo que nos chama a atenção e é objeto de desejo de crianças e jovens trazendo mais um elemento à discussão relativa a qual os desportos que devem fazer parte da Educação Física. Isto deve-se às mudanças económicas, culturais e sociais características dos nossos tempos, pois os desportos radicais talvez sejam a representação motora que a nossa sociedade está a encontrar para entrar numa nova era.

O conceito de desporto baseia-se nas suas dimensões sociais tais como: desporto de rendimento, participação e educação.

A definição de Desporto Radical e a raiz da sua expressão cultural está na percepção de que o risco e o perigo vivido nestes Desportos acentua sensações e sentimentos que remontam a uma consciência significativa.

Os desportos radicais podem ser classificados em desportos radicais de Ação, onde prevalece a procura pela manobra perfeita ou Desportos Radicais de Aventura onde predomina a superação de certos dados geográficos.

Nesta tabela temos alguns exemplo de desportos radicais de ação e de aventura.

ESPORTES RADICAIS		
MEIO	AÇÃO	AVENTURA
Aquático	Surf, windsurf	Mergulho (livre e autónomo), canoagem (rafting, caiaque, aqua ride, canyonning)
Aéreo	Base jump, sky surf	Paraquedismo, balonismo, voo livre
Terrestre	Bungee Jump, sandboarding	Montanhismo (escalada em rocha, escalada em gelo, técnicas verticais, tirolesa, rapel, arvorismo); mountain bike (down hill, cross country), trekking
Misto	Kite surf	Corrida de Aventura
Urbano	Escalada indoor, skate, patins in line, bike (trial, bmx)	Le parkour

Artigo 6

Este artigo visa a contribuir para a compreensão do *risco-aventura*, entendido como o conjunto de práticas que recuperam a dimensão positiva dos riscos que é maioritariamente associado a desportos radicais.

A linguagem utilizada para falar sobre o risco-aventura ainda está em desenvolvimento, tendo várias modalidades de atividades. Fala-se em desportos de ação, aventura, desportos de aventura, desportos *outdoor*, desportos de alto risco, desportos

perigosos (ou arriscados) e desportos radicais. A lista de atividades é longa e inclui modalidades que são desenvolvidas no ar, na terra e/ou na água.

Consequentemente, o risco-aventura parece referir-se ao risco, ao radicalismo ou à aventura: que envolvam o desafio aos limites físicos ou aos limites de nossas habilidades.

Essas atividades podem ser realizadas dentro ou fora de esquemas comerciais de aventura e podem envolver ou não competição. Mas, em geral, serão consideradas risco-aventura se envolverem desafios consideráveis (e até extremos) às habilidades, podendo gerar consequências pessoais graves (especialmente a morte) no caso de erro.

Definimos *risco* como a probabilidade de ocorrência de um evento indesejável, como acidentes ou, no caso extremo, a morte. A *aventura* refere-se à busca de desafios relacionados com imponderabilidade e imprevisibilidade.

Artigo 7

Neste artigo concluímos, que este tipo de desporto está a revolucionar a noção de desporto e atividade física e está a superar muitos dos desportos tradicionais em termos de participação e influência.

Estes desportos são agora um fenómeno mundial com um considerável impacto a nível social e económico.

A participação neste tipo de desporto geralmente faz-nos adquirir noções importantes sobre o que é ser humano. O estudo deste tipo de desporto sugere que devemos encontrar maneiras de nos encorajar a praticá-los e que os tentemos incluir cada vez mais em atividades desenhadas para melhorar a saúde e educação.

Desportos radicais são complexos, e qualquer simples resposta que enfatiza o risco e a personalidade do atleta não os descrevem, pois talvez mais do que qualquer outra experiência, desportos radicais promovem um repensamento acerca da relação entre o ser humano e a natureza e enfatiza a importância de atividades que não se focam em ganhar e em regras.

O impacto destes desportos na saúde e bem-estar é um dos temas mais interessantes, pesquisas recentes indicam que a participação neste tipo de desporto promove sentimentos positivos e livres, facilita o desenvolvimento de habilidades e capacidades que podem ajudar muito no dia a dia, pode também levar a uma melhor relação entre o homem e o meio ambiente, para além disso pode também ajudar a superar problemas psicológicos e de dependências.

Pessoas jovens em particular devem ser encorajadas a fazer parte deste tipo de atividade para promoverem uma melhor interação social, aprendizagem informal e integração sociocultural.

Em conclusão, desportos radicais não devem ser considerados atividades para poucos, mas sim aspetos fundamentais para expressão humana e desenvolvimento de populações e ambientes mais saudáveis.

Artigo 8

Com este artigo, pudemos descobrir muitas informações sobre desportos radicais, tais como o facto de que apesar da maioria das pessoas acreditar que os desportos radicais acarretam mais riscos em comparação com os desportos tradicionais. O que acontece na verdade, é que não existem evidências disso, devido não só à participação independente e não tradicional neste tipo de desportos, mas também devido ao facto de haver falta de regulamentação oficial nestas atividades.

Este artigo defende que o nosso preconceito, de um acrescido risco de lesão ou até mesmo morte na participação nestas atividades, precisa de ser melhor entendido e estudado, para podermos tirar conclusões mais precisas e corretas.

Apesar de termos verificado esse preconceito, este estudo não descarta o risco que estes desportos acarretam, que segundo o estudo é elevado.

Segundo este estudo, o maior risco que estes desportos acarretam, é maioritariamente devido à sua complexidade, natureza de alto risco e elevado dispêndio de energia, que consequentemente aumentam o risco de lesões e a variedade das mesmas. As lesões provocadas por estes desportos também exigem tratamentos mais sofisticados e complexos.

Este artigo, trata um tipo específico de lesões, as HNIs (Head and Neck Injuries), que incluem concussões, fraturas e lesões cerebrais traumáticas, que segundo o estudo podem resultar em depressão crónica, paralisia ou até mesmo morte.

Conforme o número de participantes tem vindo a aumentar, o número de lesões deste tipo também está a crescer, e com ele também a preocupação a curto e longo prazo das consequências que as reportagens no social media, podem ter na participação nestes desportos.

Os autores deste artigo defendem que, uma maior consciencialização dos perigos por parte de todos os entendidos, poderá ajudar aos ortopedistas, médicos e também aos instrutores a conseguirem obter melhores equipamentos e mais recentes, para ajudar nos tratamentos das lesões, para uma cura mais eficiente e rápida, ou impedir lesões devido ao aumento da segurança na sua prática.

Conclusão

Neste trabalho, abordamos o tema “Desportos Radicais e Saúde”, mais concretamente, o conceito de Desportos Radicais e o impacto que estes desportos têm na saúde dos praticantes. Para além disso referimos vários perigos associados à prática deste tipo de desportos.

A escolha do tema deveu-se ao nosso gosto em particular por este tipo de desportos e também devido à recente popularização destas atividades mais extremas por parte dos mais jovens.

Este trabalho permitiu-nos enriquecer o nosso conhecimento relativamente a este tema, mais concretamente na sua ligação à saúde, reforça-mos a nossa ideia dos perigos existentes nestes desportos, mas também descobrimos que podem ter inúmeros benefícios.

Referências bibliográficas

1. Clough, P., Hough Mackenzie, S., Mallabon, L., Brymer, E. (2016). *Adventurous Physical Activity Environments: A Mainstream Intervention for Mental Health*. *Sports Med* 46, 963–968. Recuperado em 18 março, 2020, de http://insight.cumbria.ac.uk/id/eprint/2123/1/Mallabon_AdventurousPhysicalActivity.pdf
2. Buckley, R. C. (2018). *To Analyze Thrill, Define Extreme Sports*. Recuperado em 8 de Abril, 2020, de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01216/full>
3. Sousa, Ariel Milton Pinto (2012) Desportos com riscos envolvidos e traços de personalidade. Recuperado em 19 março, 2020, de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/69764>
4. Laver et al. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* (2017) <https://iosr-online.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13018-017-0560-9>
5. Dimitri Wuo Pereira, Igor Armbrust, , Denis Prado Ricardo.(2008). Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3486>
6. Mary Jane P. Spink¹; Sérgio Seiji Aragaki; Marina Pigozzi Alves.(2005). Da exacerbação dos sentidos no encontro com a natureza: contrastando esportes radicais e turismo de aventura. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722005000100005&script=sci_arttext&tlng=pt
7. Eric Brymer, Francesco Felletti, Erik Monasterio, Robert Schweitzer.(2020). Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.03029/full>
8. Vinay K. Sharma, Juan Rango, Alexander J. Connayghton, etc. (2015). The Current State of Head and Neck Injuries in Extreme Sports. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2325967114564358>