

# ATIVIDADES DE AVENTURA NA NATUREZA COMO FERRAMENTA PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

**Thiago Luiz Arruda**

Universidade de São Paulo, São Paulo, São Paulo, Brasil

## Resumo

O objetivo do estudo é verificar o efeito do envolvimento sistemático com a Corrida de Orientação sobre os comportamentos de autoconfiança e ansiedade avaliados pelo CSAI-II e IDATE, em 13 adultos (12 homens e 1 mulher), idade média de 34,77 anos com DP  $\pm 10,97$  participantes do Campeonato Paulista de Orientação na Categoria Iniciantes – CAMPOR 2009. O estudo não encontrou correlação do envolvimento sistemático com a Corrida de Orientação com nível baixo de ansiedade e nível alto de autoconfiança.

**Palavras-chave:** Atividade de Aventura - Ansiedade - Desenvolvimento Humano

---

## Introdução e Justificativa

Desde os seus primeiros passos evolutivos o homem é testado e submetido há desafios pela sobrevivência e, como qualquer outro animal, teve que se adaptar ao seu ambiente. E nesse processo evolutivo algumas características como liderança, autoconfiança, capacidade de tomar decisões, coragem, e capacidade de trabalhar em grupo (EWERT, 1986), por exemplo, foram fundamentais para a sobrevivência da espécie.

Nos dias atuais, esta “luta pela sobrevivência” continua sendo travada e esses comportamentos continuam tendo um importante valor adaptativo para cada indivíduo que vive hoje nas grandes cidades. Como “cultivar” esses comportamentos de forma a contribuir para o desenvolvimento dos indivíduos e da sociedade atual? Uma possibilidade cada vez mais explorada tem sido o envolvimento com Programa de Atividade de Aventura Outdoor/na Natureza (PAAOD). O envolvimento com um PAAOD demanda esforço físico e psicológico para alcançar e superar limites em um contexto de incerteza, devido aos elementos intrínsecos de risco real ou aparente. Assim, o

PAAOD refere-se a um tipo de atividade geralmente realizada em um ambiente (cenário) natural, e que contém elementos de risco real ou aparente, cujo final é incerto e dependente da ação do indivíduo e circunstância que os envolvem (EWERT, 1986).

Com relação as possibilidades educativas do PAAOD, Milles (1990 apud UVINHA, 2004) ressalta que os PAAOD vêm sendo trabalhados e utilizados em diversos países sob a denominação de educação pela aventura. Alguns autores também têm sugerido a existência de uma relação entre o envolvimento com Atividades de Aventura na Natureza e o desenvolvimento de características comportamentais (UVINHA, 2004; MACHADO, 2006; e LAVOURA, 2004). Entretanto, não foram encontrados estudos de natureza causal que suportem tal visão. Dessa forma, com base nos estudos já feitos não é possível responder se as atividades de aventura que criam/desenvolvem estas características nas pessoas, ou são as pessoas com estas características que procuram estas atividades. Para responder isso, este estudo objetiva verificar o efeito do envolvimento sistemático de adultos com um tipo de Atividade de Aventura – A Corrida de Orientação - sobre o comportamento de autoconfiança e de ansiedade.

A Corrida de Orientação é um esporte que consiste em trilhar no menor tempo possível um terreno desconhecido com o auxílio de um mapa preparado para esta finalidade e uma bússola (PASINI e DANTAS, 2003). No percurso o competidor deve obrigatoriamente passar por determinados pontos (postos de passagem ou de controle), mas o caminho entre os pontos pode ser livremente escolhido com base nas informações do mapa, características do terreno e etc. A progressão no terreno pode ser realizada por diversos meios de locomoção não motorizados, sendo o mais comum que o percurso seja feito a pé de acordo com o regulamento específico de cada prova. Geralmente a prova tem a duração de 3 a 5 horas, mas dependendo da competição a prova pode durar dias.

## **Objetivos**

### **Objetivo**

O objetivo deste estudo é verificar o efeito do envolvimento sistemático com a Corrida de Orientação sobre o comportamento de autoconfiança e ansiedade.

## Hipótese

H1 - O envolvimento sistemático com Corrida de Orientação irá diminuir a ansiedade dos indivíduos.

H2 - O envolvimento sistemático com Corrida de Orientação aumentará a autoconfiança dos indivíduos.

## Metodologia

Os sujeitos são adultos de ambos os sexos, com idade em média de 34,77 anos com DP  $\pm 10,97$  participantes do Campeonato Paulista de Orientação – CAMPOR 2009 na categoria iniciante. Foram realizadas duas sessões de coletas de dados: uma na 3ª. Etapa CAMPOR 2009 (31/05/2009) e outra no fim da temporada, 6ª. Etapa do CAMPOR 2009 (18/10/2009). Os sujeitos foram analisados via questionário no próprio local onde se realizou as Corridas de Orientação. A pesquisa inicialmente era composta de 60 sujeitos, porém devido a critérios de exclusão – participação em todas as 6 etapas do CAMPOR - a amostra final foi reduzida para 13 sujeitos.

A pesquisa foi submetida a aprovação do Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) da Escola de Educação Física e Esporte da USP, com parecer consubstanciando no CAAE – 0033.0342.00-09; além disso, foram obtidos também as respectivas assinaturas dos termos de Consentimento Livre Esclarecido pelos próprios participantes.

Caracterização das variáveis dependentes:

**Autoconfiança** - A autoconfiança pode ser entendida como a crença do indivíduo quanto à sua própria capacidade de realizar com sucesso um comportamento desejado (WEINBERG e GOULD, 2001). Quando desenvolvida em níveis ideais pelo atleta, a autoconfiança auxilia no desempenho esportivo, intensificando as emoções positivas, aumentando a concentração, estabelecendo metas mais desafiadoras, aumentando o esforço e desenvolvendo estratégias competitivas efetivas (MACHADO, 2006).

A **Ansiedade**, segundo Weinberg e Gould (2001), Rose Junior e cols (2004), Grezzana (2003) dentre outros, é definida como o estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com ativação ou agitação do corpo. Que apresenta al-

guns momentos distintos de ativação da ansiedade, que tendo como base os estudos de Spielberger, Martens (1977) faz a classificação da ansiedade em ansiedade-estado e ansiedade-traço.

**Ansiedade Estado** – Refere-se ao estado emocional em um dado momento e com um nível particular de intensidade. E estes estados de ansiedade são caracterizados como sentimentos de tensão subjetiva, apreensão, nervosismo e aborrecimento e ainda pela ativação autônoma do sistema nervoso, em contraste com a natureza transitória dos estados emocionais. Também pode ser classificada como um estado emocional rápido, imediato, instantâneo e transitório, expresso por respostas do indivíduo, que são desencadeadas ao perceber antes, durante e após a certa situação a questão de perigo real ou aparente (MARTENS, 1977; ROSE JUNIOR e VASCONCELLOS, 1997; WEINBERG e GOULD, 2001).

**Ansiedade Traço** – os Traços de personalidade ansiosos têm a característica de uma classe de constructos que Atkinson (1964) denomina “motivos” ou disposições adquiridas na infância e que permanecem latentes até serem ativadas por uma situação. Campbell (1963) trata esses traços como “posições comportamentais adquiridas”, ou seja, conceitos adquiridos que envolvem resíduos de experiências passadas e levam o indivíduo a manifestar consistência em suas respostas no meio em que vive. O Traço de ansiedade se refere a diferenças relativamente estáveis entre pessoas nas suas tendências em classificar uma situação de stress como perigo ou ameaça e a responder a tais situações, apresentando níveis elevados nos estados momentâneos de ansiedade.

Caracterização dos Instrumentos de medição:

**Idate** – É um questionário de auto-avaliação dividido em duas partes: uma avalia a ansiedade-traço e a seguida avalia a ansiedade-estado. Cada uma dessas partes é composta de 20 afirmações. Ao responder o questionário, o indivíduo deve levar em consideração uma escala de quatro itens que variam de 1 a 4, sendo que ESTADO significa como o sujeito se sente no “momento” e TRAÇO como ele geralmente se sente (basal). O escore de cada parte varia de 20 a 80 pontos, sendo que, os escores podem indicar um baixo grau de ansiedade (0-30), um grau mediano de ansiedade (31-49) e um grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50).

**CSAI-2** (Competitive State Anxiety Inventory - 2) - (MARTENS et al., 1990), utilizado para medir o nível de ansiedade (somática e cognitiva) e o nível de autoconfiança, composto por 27 questões e divididas em 3 sub-escalas, nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta. A pontuação das 3 sub-escalas (ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança) é obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 9 a 36. Para uma melhor compreensão dos resultados, categorizou os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em baixa, de 9 a 18 pontos, média de 19 a 27 pontos, e alta de 28 a 36 pontos. Já para os dados de auto-eficácia, foram considerados altos aqueles que obtiveram pontuação maior que 90,0 pontos.

Os materiais utilizados para a pesquisa foram disponibilizados pela Escola de Educação Física e Esporte (EEFE-USP) que são:

- Folhas para os questionários
- Computador para análise estatística dos escores

## **Resultados**

Os resultados apresentados foram obtidos utilizando uma análise paramétrica linear simples onde duas variáveis semelhantes que seguem uma mesma lógica matemática com equivalência de escala, sendo assim os valores analisados foram a media aritmética (M) associada com o desvio padrão simples (DP), além disso, os dados representam função comparativa intra-sujeito pré-campeonato e pós-campeonato. Entretanto neste a correlação ideal apresentada em função do coeficiente de correlação de Pearson representa uma tentativa de aproximação de variáveis. Entretanto o objetivo central do estudo era demonstrar se há ou não uma relação de causa e efeito entre a prática de PAAOD e o desenvolvimento de autoconfiança positiva, associada a uma diminuição dos níveis de ansiedade, mas para isso seria necessário um tratamento estatístico um pouco mais refinado utilizando uma análise não-paramétrica através do coeficiente de correlação de postos de Spearman que não requer que as variáveis sejam medidas em intervalos de classe, podendo ser usado para as variáveis ordinais o que possibilita uma comparação direta entre instrumentos diferentes que mensuram uma variável semelhante. Porém este tratamento estatístico requer uma amostra relativamente grande, o que devido a pro-

blemas de aderência da amostra o número de sujeitos ficou reduzido o que prejudicou a estrutura da pesquisa.

Observando os gráficos pode-se notar uma diminuição dos níveis de Ansiedade-Cognitiva em média de 36,73 com DP de  $\pm 12,35$ , enquanto que a Ansiedade-Somática teve uma diminuição em média de 7,75 com DP  $\pm 4,99$ . Da mesma forma houve alteração no níveis de autoconfiança dos indivíduos da segunda etapa em relação com os indivíduos da primeira etapa sendo observado aumento em média de 67,74 com DP de  $\pm 20,48$  que foram medidos através da utilização do CSAI-2 e de suas sub-escalas.

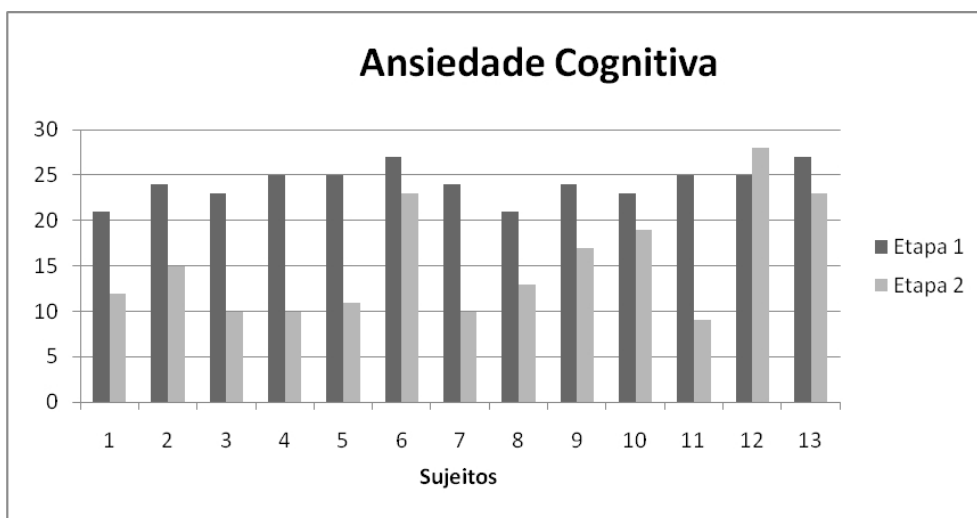


Figura 1: Ansiedade Cognitiva

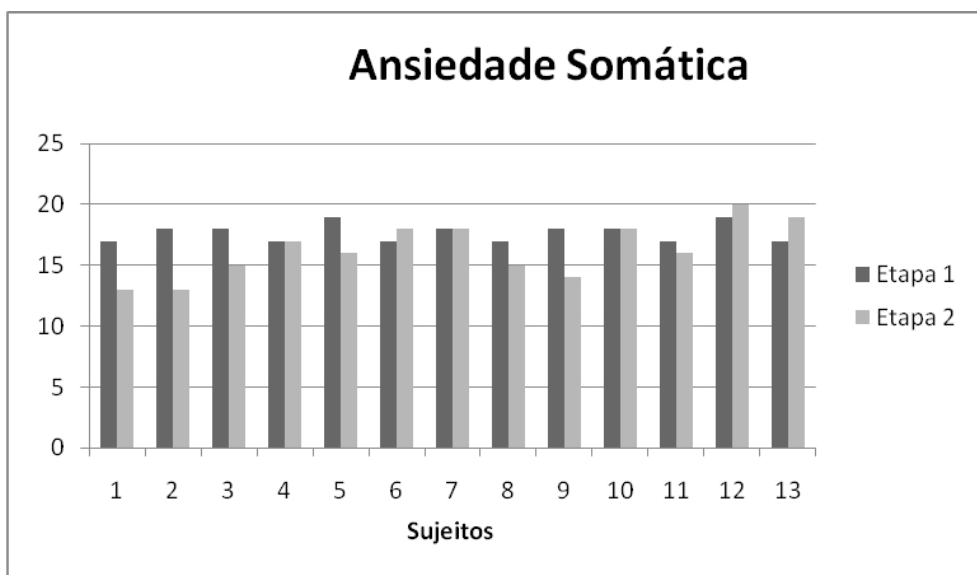


Figura 2: Ansiedade Somática

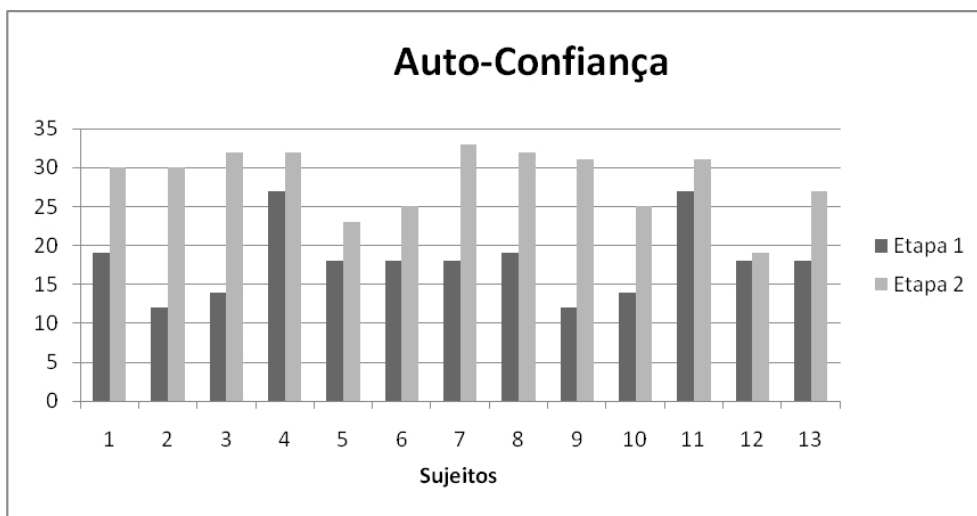


Figura 3: Auto-Confiança

Descritivamente, esses resultados apontam na direção das Hipóteses propostas pelo estudo.

Da mesma forma com a utilização do IDATE foi possível observar que a ansiedade-estado sofreu uma redução média de 9 pontos com  $DP \pm 4,36$  do primeiro grupo para o segundo, também indicando na direção das hipóteses propostas. Entretanto a ansiedade-traço não sofreu alteração destacada com uma redução média de 5 pontos com  $DP \pm 4,02$ . A literatura revisada Campbell (1963) e Atkinson (1964) destaca a dificuldade de mudanças no traço de personalidade, uma vez que estas mudanças são muito difíceis de ocorrer e demandam um número elevado de experiências.

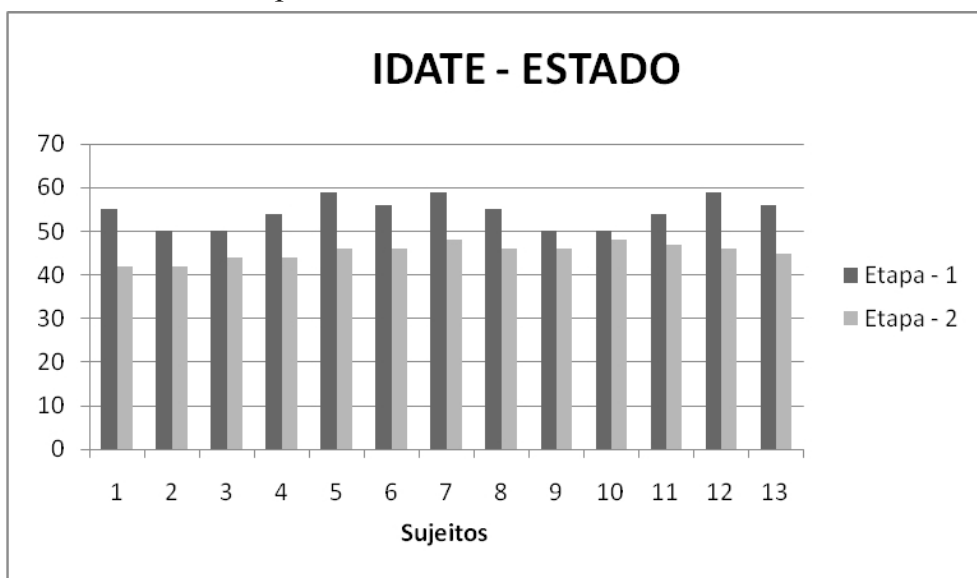


Figura 4: Idate-Estado

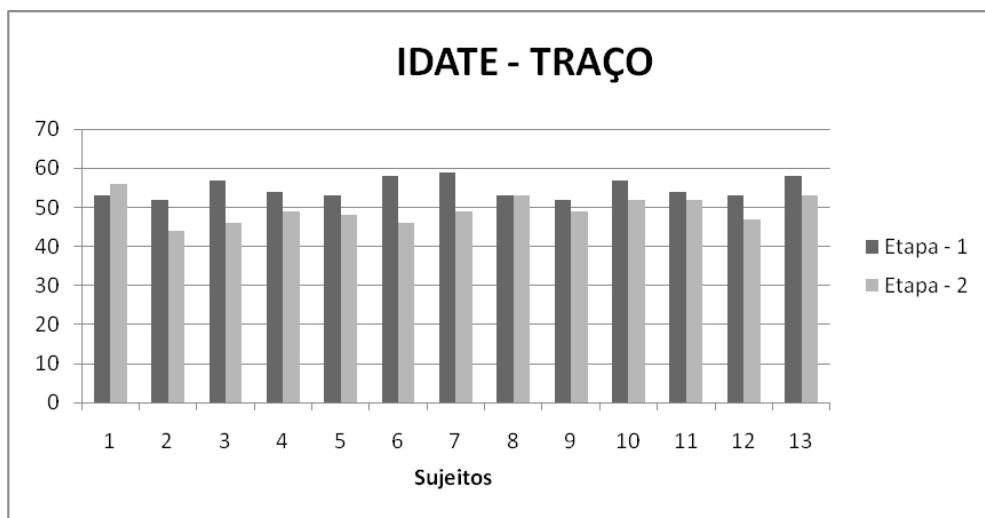


Figura 5: Idate-Traço

Além disso, a utilização de dois instrumentos possibilitou observar que o comportamento dos indivíduos foi similar para ambos dos instrumentos, indicando a mesma tendência de diminuição de ansiedade. E isso demonstra a possibilidade de utilização de qualquer um dos instrumentos de acordo com a necessidade do estudo, uma vez que houve uma grande correlação entre os instrumentos – Correlação entre ansiedade-Estado e Ansiedade-Somática = 0,96 e Correlação entre ansiedade-Estado e Ansiedade-Cognitiva = 0,95. Porém esta tendência não foi significativa para Ansiedade-traço uma vez que a Correlação entre ansiedade-Traço e Ansiedade-Cognitiva = 0,73 e entre ansiedade-Traço e Ansiedade-Somática = 0,65.

Com isso não podemos concluir que o envolvimento sistemático com um PAAOD pode ser utilizado para o aumento da autoconfiança, da mesma forma que não há evidências científicas suficientes para suportar a visão da diminuição da ansiedade para qualquer uma de suas dimensões. Uma vez que devido a limitações do estudo os resultados apenas indicam uma tendência de diminuição da ansiedade e um aumento da autoconfiança.

### Limitações

A pesquisa enfrentou alguns problemas de execução, dentre eles destacamos a “desistência ou inconstância” dos sujeitos em participarem de todas as etapas do campeonato, o que resultou em uma consi-



derável diminuição do tamanho da amostra final, uma vez que um dos critérios de inclusão era a participação em todas as etapas.

## **Discussão**

Analisando os resultados da pesquisa, pode-se observar que uma das grandes questões foram a questão da aderência dos competidores as provas da competição e a significação que cada um atribuía a competição, uma vez que são iniciantes, podem não estar envolvidos ou pressionados com a competição, visto que muito praticam por simples lazer, e este fato torna muito difícil afirmações neste estudo devido a característica peculiar deste publico.

Outro fato a notar foi a tendência de diminuição dos níveis de ansiedade somática e cognitiva ao longo da competição, fator que pode de certa forma ter sido influenciado pelos PAAOD fortalecendo assim justificativa da sua funcionalidade, mas não podemos relacionar as mudanças comportamentais somente aos PAAOD, sendo na realidade uma somatória de fatores. Além disso, os níveis de ansiedade - Traço não alteraram de forma significativa que de certa forma esta em consonância com a literatura, pois segundo Spielberger (1966) a ansiedade – traço é uma característica individual sendo muito difícil sua modificação.

Da mesma forma houve alteração na percepção da autoconfiança dos indivíduos que estavam mais familiarizados com os PAAOD do que os indivíduos mas iniciantes, contudo será que esta auto-confiança pode ser transmitida para outros contextos da vida do individuo, garantindo um real desenvolvimento. Pois segundo Machado (2006) as modificações adquiridas em ambiente de aventura podem ser transferidas em maior ou menor grau dependendo das características intrínsecas da pessoa.

A falta de concentração, diminuição do controle motor, alta tensão muscular, expectativas e auto-avaliação negativas entre outros fatores de ansiedade, quando apresentados em nível elevado, produzem efeitos negativos no resultado destes atletas principalmente por lhes inibir suas capacidades motoras finas e diminuir a capacidade de tomada de decisão. Assim sendo, os níveis em que são apresentados estes sintomas devem ser controlados e mantidos em um nível relativamente baixo.

Desta forma observa-se que os indivíduos que apresentaram um

elevado nível de ansiedade de modo geral, mas principalmente cognitiva, não obtiveram resultado satisfatório no campeonato, o que nos faz sugerir que um elevado nível de ansiedade pode ser prejudicial ao desempenho do indivíduo.

## **Conclusão**

O estudo indicou de forma descritiva o efeito do envolvimento sistemático com a Corrida de Orientação sobre o comportamento de autoconfiança e ansiedade. É que o envolvimento sistemático com Corrida de Orientação pode ser um dos fatores que ajuda a diminuir a ansiedade-estado, a ansiedade-cognitiva e ansiedade-somática dos indivíduos. Da mesma forma o envolvimento sistemático com Corrida de Orientação ajuda a aumentar a autoconfiança dos indivíduos para aquela tarefa, não interferindo de forma significativa no traço de personalidade dos indivíduos e sim na forma como lidam com uma determinada situação de estresse.

Em função das limitações descritas acima, esse estudo não foi capaz de testar as hipóteses levantadas. Esse estudo poderia ser replicado tomando cuidado com os históricos de envolvimento de iniciantes do tipo de PAAOD a ser estudada. A relevância de tal estudo continua permanente frente a popularização cada vez maior desse tipo de programa nas grandes cidades brasileiras.

---

## **Adventure Activities in Nature as a tool for Human Development**

### **Abstract**

The objective is to verify the effect of the systematic involvement with the Trekking on the conduct of self-confidence and anxiety assessed by the CSAI-II and IDATE in 13 adults (12 men and 1 woman), mean age 34.77 years  $\pm$  10.97 PD participants in Paulista Orienteering Championship in Category Beginners - CAM-POR 2009. The study found a correlation with the systematic involvement and Trekking with low level of anxiety and high level of confidence.

**Keywords:** Activity Adventure - Anxiety - Human Development

### **Actividades de aventura en la naturaleza como herramienta para el desarrollo humano**

### **Resumen**

La finalidad del estudio es averiguar el efecto del involucramiento con la Carrera de Orientación acerca de los comportamientos de autoconfianza y ansiedad evaluados por el CSAI-II e IDATE, en 13 adultos (12 hombres y 1 mujer), edad média de

34,77 años con  $DP \pm 10,97$  participantes del Campeonato Paulista de Orientación en la Categoría Iniciantes – CAMPOR 2009. El estudio observó correlación del involucrimiento sistemático con la Carrera de Orientación con nivel bajo de ansiedad y nivel alto de autoconfianza.

**Palabras clave:** Actividad de aventura – Ansiedad – Desarrollo humano

---

## Referências

ANDREW M. LANE et al. Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. **Journal of Sports Sciences**, London, p.505 – 512, v.17,1999.

ATKINSON, J.W. **An Introduction to Motivation**. Princeton. N.J., Van Nostrand, 1964.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. **Journal of Applied Sport Psychology**, London, v. 2, p. 128-163, 1990.

BURRUS-BAMMEL, L. L. e BAMMEL, G. Outdoor/Environmental Education: An Overview for the Wise Use of Leisure. **Joperd**, New York, v. 61, n. 4, p. 49-54, 1990.

CAMPBELL, D.T. Social Attitudes and other acquired behavioral dispositions, In: KOCH, S. **Psychology: A study of a science**. New York V. 6, pp. 94 – 172, 1963.

DUBOS, R. Human Ecology. **Johper**, Boston, v. 41, n. 4, p. 37-40, 1970.

EWERT A. Outdoor Adventure Activity Programs: A New Dimension. **Joperd**, New York, v.57, n.5, p. 56-57, 1986.

GREZZANA, J. F. Um estudo inicial sobre esportes de aventura na natureza: O pára-quedismo. In: **Revista Digital - Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n.57, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd57/paraque.htm>. Acesso em 23 abril 2010.

KINKER, S. **Ecoturismo e conservação da natureza em parques nacionais**. Campinas, SP: Papirus, 2002.

LATESS, D. R. Physical Education and Outdoor Adventure: Do They Belong Together?. **Joperd**, New York, v.57, n.5, p. 64-65, 1986.

LAVOURA, T. N. **Canoagem Slalom: Ansiedade X Rendimento**, Rio Claro, 2004.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MAND, C. L. Adventure Education: Administrative Features for Higher Education. **Joperd**, New York, v.57, n.5, p. 58-60, 1986.

MARTENS, R. et al. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

McAVOY, L. H. e DUSTIN, D. L. Outdoor Adventure Recreation: Gymnasiums Beyond the School. **Joperd**, New York, v.57, n.5, p. 66-67, 1986.

McAVOY, L. Outdoor Leadership Training. **Joperd**, New York, v. 49, n. 4, p. 42-43, 1978.

MOORE, G. K. Elementary Physical Education: Involving Outdoor Adventure Activities. **Joperd**, New York, v.57, n.5, p. 61-63, 1986.

PASINI, C. G. D. e DANTAS, M. **Disciplina de Orientação e o Currículo de Educação Física do Ensino Superior: Uma Inclusão Necessária**. Resumo da dissertação de Mestrado em Educação pela Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações datado de 09/12/2003

RAWNIN, J. S. Legal System as a Proponent of Adventure Programming. **Joperd**, New York, v. 49, n. 4, p. 52-53, 1978.

ROHNKE, K. Project Adventure: A Widely Used Generic Product. **Joperd**, New York, v.57, n.5, p. 68-69, 1986.

ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: Um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.11, n.2, p. 148-154, jul.a dez./1997.

ROSE JUNIOR, D.; SATO, C. T.; SELINGARDI, D.; BITTENCOURT, E. L.; BARROS, J. C. T. S.; FERREIRA, M. C. M. Situações de jogo como fontes de "stress" em modalidades esportivas coletivas.

**Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.4, p.385-395, out./dez. 2004.

RYAN, D. e GRAY, T. Integrating Outdoor Education Into the School: A Case Study. **Ichper**, Wollongong, v. 13, n. 1, p. 6-13, 1993.

SPIELBERG, C. D., GORSUCH, R., L., LUSHENE, R., E. BIAGGIO, A.M.B., e NATALÍCIO, L. **Inventário de ansiedade traço-estado - IDATE**. Rio de Janeiro: Cepa. 1979.

UVINHA, R. R. Esportes radicais nas aulas de educação física do ensino fundamental. In: MOREIRA, Evandro Carlos (Org.). **Educação física escolar: desafios e propostas**. São Paulo: Fontoura, 2004.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

<http://www.portugalecoaventura.pt/docs/IntegracaoCAFPO.pdf>, visitado em 9 de abril de 2009.

.....  
Recebido em: 13/01/2011

Revisado em: 15/02/2011

Aprovado em: 03/11/2011

**Endereço para correspondência**

thiago\_max20@hotmail.com

Thiago Luiz Arruda

Universidade de São Paulo

Escola de Educação Física e Esporte

Av. Prof. Mello Moraes, 65

Butantã

05508-900 - Sao Paulo, SP - Brasil