

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DA CORRIDA DE AVENTURA

HERSEN, T.M.¹; CARVALHO, C.J.¹; KOCIAN, R.C.²

¹Graduando em Educação Física – IFSULDEMINAS campus Muzambinho

²Docente do IFSULDEMINAS campus Muzambinho.

1. INTRODUÇÃO

A interação entre o esporte e natureza apresentou um grande crescimento na última década. Segundo Teixeira apud Lacruz e Perich (2004), a vontade de estar em contato com a natureza, respirar ar puro, reencontrar a si mesmo além do desejo de romper com o cotidiano são alguns dos motivos que fizeram com que as AFAN (atividade física de aventura na natureza) tivessem esse grande aumento no número de praticantes, e a corrida de aventura é um destes esportes.

O objetivo do presente trabalho foi analisar os motivos que levam as pessoas a participarem de corridas de aventuras. Foi aplicado um questionário com questões abertas, estruturado; os dados coletados foram categorizados e analisados.

2. DESENVOLVIMENTO

Descrição da corrida de aventura

Segundo Teixeira apud Lacruz e Perich (2004), a vontade de estar em contato com a natureza, respirar ar puro, reencontrar a si mesmo além do desejo de romper com o cotidiano são alguns dos motivos que fizeram com que as AFAN tivessem um grande aumento no número de praticantes. Os praticantes dessas atividades buscam provar seus limites, sensações fortes e procuram espaços estranhos e insólitos ou ser capaz de enfrentar qualquer risco que a natureza apresente. Dentre as AFAN mais praticadas atualmente estão: exploração de cavernas, corrida de orientação, mountain bike, rafting, escalada e rapel. Praticar este tipo de atividade na qual, situações de risco são vivenciadas constantemente causa controle das emoções, compromisso pessoal, liberação psíquica e física e exteriorização do estresse.

Para Togumi (2008) a corrida de aventura é uma competição realizada na natureza e em locais com as maiores dificuldades possíveis, com diversidades no terreno e na paisagem. Apesar do nome, ela não é um esporte como atletismo, pois, durante a corrida diversas modalidades são disputadas, sendo as mais comuns trekking, mountain bike, canoagem e técnicas verticais.

As competições mais conhecidas no Brasil são: Expedição Mata Atlântica, Circuito Eco Aventura e Ecomotion Pro (atualmente a maior corrida de aventura do Brasil). Para Zolino (2002), as corridas de aventura podem ser classificadas em corridas curtas, corridas de 24 horas, corrida de mais de 24 horas e expedições.

Motivação

Samulski (2009) diz que a motivação pode ser definida como a totalidade de fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo. A interação entre personalidades (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências social) são fatores fundamentais para a motivação na prática esportiva. A importância dos fatores pessoais e situacionais pode mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais ao longo da vida de uma pessoa.

A interação entre fatores pessoais e situacionais são fundamentais para a motivação. No sistema de motivação atual, Samulski (2009) distingue as seguintes determinantes:

- internos: a diferença entre um estado atual e um estado futuro é caracterizado pelo nível de expectativa. A partir disto, tem-se as aspirações, na qual, cada pessoa apresenta uma diferente, tendo pessoas que apresentam um nível de aspiração muito baixo ou muito alto e pessoas que tem um nível de aspiração médio. O nível de aspiração é subjetiva o rendimento futuro.
- externos: fatores que estejam relacionados aos resultados obtidos na ação, como por exemplo, reconhecimento social, premiação em dinheiro e elogios são determinantes externos.

Estresse

Segundo Sarda Junior et al (2004), na ocorrência de uma situação ameaçadora, a resposta inespecífica do organismo é entendido como estresse. A homeostase do organismo alterada é restabelecida devido a esta resposta inespecífica, preparando-se para luta ou fuga.

Ainda de acordo com Sarda Junior et al (2004), o estresse é uma reação adaptativa do organismo a situações consideradas nocivas. Sendo o estresse o mobilizador do organismo para enfrentar a luta ou a fuga, sendo de fundamental importância para a manutenção da vida e continuidade da espécie.

Para Machado (2005) o estresse causa através do SNS (sistema nervoso simpático): dilatação da pupila, diminuição do peristaltismo do tubo digestivo, fechamento dos esfíncteres, dilatação dos brônquios, secreção das glândulas sudoríparas, ereção de pêlos, vasoconstrição das glândulas salivares, aceleração do ritmo cardíaco (taquicardia), dilatação

das coronárias, vasoconstrição dos vasos sanguíneos do tronco e das extremidades, secreção de adrenalina na glândula suprarenal e ejaculação no homem.

Descrição dos Sujeitos

Trata – se de uma pesquisa qualitativa baseada nas ciências humanas do tipo estudo de caso, no qual a amostra foi constituída por uma equipe de praticantes de corridas de aventura de ambos os sexos, e de idades variáveis, do município de Alfenas – MG. A equipe era composta por quatro participantes que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido antes de participar da pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os participantes da pesquisa já praticaram esportes não relacionados a aventura (futebol, peteca, dança) e em média há 3 anos são praticantes de esportes relacionados a aventura na natureza, como podemos citar o trekking, canoagem, rapel, escalada e orientação, sendo estes, esportes que incentivaram a pratica da corrida de aventura (esporte que envolve todas as modalidades).

Todos entrevistados têm uma opinião em comum em relação a esportes praticados na natureza, sendo o fator preponderante a integração com a natureza e o bem estar. *“Pratico esportes na natureza porque promove uma interação com a natureza somando a atividade física de grande empenho.”* – sujeito 1.

Ao serem indagados se concordavam quando denominavam atividades de aventura como atividades de risco as opiniões ficaram divididas, no entanto, todos concordam que com conhecimento da atividade praticada o risco é minimizado. Também não gostam de se exporem a riscos. Podemos citar as seguintes falas: *“Existe certo risco nas atividades de aventura na natureza, sendo estes minimizados quando se tem conhecimento do que esta fazendo.”* – sujeito 2. *“Não concordo quando denominam atividades de aventura na natureza como atividades de risco porque o fato de estar se arriscando vai muito além desses ambientes, pois qualquer atividade sem cuidados especiais tem seu risco e machuca muito, como exemplo o próprio futebol.”* – sujeito 3.

O fator motivador a praticarem corrida de aventura além de estar em contato direto com a natureza é a superação dos próprios limites. A motivação influencia de forma positiva no atleta melhorando a concentração e minimizando o cansaço físico e mental, estes considerados as maiores dificuldades encontradas na competição.

A sensação ao terminar uma prova de corrida de aventura é de realização, prazer, superação dos obstáculos, além é claro do cansaço extremo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que, dentro do universo pesquisado, o que motiva a participação de uma pessoa em uma corrida de aventura é a prática da atividade física junto à natureza, usufruindo dos benefícios que a natureza propicia, bem como a sensação de realização e superação.

5. REFERÊNCIAS

MACHADO, Angelo. B. M. **Neuroanatomia Funcional**. 2ª edição. São Paulo, SP: Atheneu, 2005.

SAMULSKI, Dietmar. **Motivação Psicologia do esporte** – conceitos e novas perspectivas. Barueri, SP: Editora Malone, 2009.

SARDÁ JUNIOR, Jamir J et al. **Estresse**: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

TEIXEIRA, Paulo Henrique Fiorini. **A atração pelo risco**: a prática do esporte de aventura. Rio Claro: 2004.

TOGUMI, Wladimir. **O que é corrida de aventura**. Disponível em: <http://www.adventuremag.com.br/descricao.php>. Acesso em: 18/03/2011.

ZOLINO, Sérgio. **Tipos de corrida de aventura**. Disponível em: <http://www.webventure.com.br/corridadeaventura/conteudo/noticias/index/id/7647/secao/corridadeaventura>. Acesso em: 18/03/2011.