

## **AGRADECIMENTOS**

Concluído o nosso estudo, que representa o último grande desafio de um longo processo, chega a altura de recordar com carinho expressando desta forma os meus maiores agradecimentos a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização:

- Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira, pela excelente coordenação prestada neste estudo.

- À minha orientadora, Mestre Cristina Senra, por todo o apoio incondicional, disponibilidade, ajuda e horas a fio de conhecimento não só no âmbito deste estudo, mas ao longo da minha formação e, acima de tudo, pela notável orientação que me concedeu para a realização deste trabalho, ultrapassando em larga escala a sua obrigação profissional.

- A todos que me proporcionaram horas, horas e horas de exposição de conteúdos e práticas, sendo fundamentais para a minha formação académica, mas também como pessoa.

- A todos os indivíduos que fizeram parte da minha amostra e que se disponibilizaram para participar neste estudo, pois sem eles não teria sido possível a sua realização.

- Agradeço do fundo do meu coração aos meus pais e ao meu irmão pela força incessante, carinho, compreensão, esforço, empenho e amor que me foram prestados em todos os dias da minha vida. Por todo o apoio que sempre me deram em todas as situações da minha vida. Só eles permitiram alcançar este sonho tornado realidade.

- À Mestre Ana Paula Calvo, que me proporcionou um ano repleto de aprendizagens pedagógicas e desenvolvimento pessoal e social.

- Ao apoio e amizade dos meus amigos, que durante os dias difíceis da minha vida, estiveram sempre, sempre presentes.

- A ti, Pequenina, por tudo o que sempre fizeste por mim, pela nossa felicidade e por este grande amor que é o nosso.

**A TODOS O MEU MUITO OBRIGADO!**

## RESUMO

Segundo Fonseca (1995), parece ser evidente que os motivos que mais influenciam a decisão dos indivíduos para praticar desporto estão relacionados com a procura de divertimento, de aprendizagem ou o desenvolvimento de competências, o contacto com outras pessoas e a manutenção ou o desenvolvimento dos seus níveis de saúde e bem-estar.

A amostra foi constituída por 100 indivíduos, 74 do género masculino e 26 do género feminino, pertencentes a três concelhos: concelho do Porto, concelho de Santa Maria da Feira e concelho de Oliveira de Azeméis, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos de idade.

Os instrumentos utilizados foram o “Inventário de Motivações para o Exercício”, “Questionário para Determinar os motivos para a prática de Actividade Física na Natureza” sendo aplicados à amostra.

Os resultados obtidos evidenciaram que as dimensões da motivação Saúde Positiva e Revitalização são sempre muito valorizadas, ao contrário do Reconhecimento Social e das Pressões de Saúde que são percepcionados como um factor de menor importância para a prática de actividade física. Assim verificamos que nos dias de hoje, as pessoas

procuram nas práticas de Actividade Física sensações de bem estar, de prazer próprio retirado de todas as situações criadas nessas mesmas actividades. É também de salientar o facto destas práticas começarem a renegar a competição para segundo plano, desvalorizando desta forma o impacto que certas situações de realização poderiam ter nas outras pessoas.

Em relação às Actividades Físicas de Aventura na natureza, os resultados obtidos evidenciaram que o vivenciar novas experiências, bem como a adrenalina sentida pela prática da modalidade e o contacto com o meio natural estão nos principais motivos apontados pela amostra para a procura destas actividades. Estas actividades começam a ser cada vez mais um meio de escape das pessoas dos grandes centros urbanos, de modo a que o contacto com a natureza lhes possa trazer mais prazer, com situações novas e com factores que os praticantes não podem controlar. Desta forma, a adrenalina está sempre presente pois cada situação é específica e irrepetível. Como motivos menos percebidos encontram-se a sensação de insegurança e a demonstração aos outros do seu valor verificando-se mais uma vez que o reconhecimento social não é importante para estes sujeitos. O facto da sensação de insegurança se apresentar com valor muito baixos, leva-nos a concluir que cada vez mais estas práticas se tornam seguras sem que se lhes tire a sua essência, sentindo desta forma que as situações que se vivem nas actividades físicas de aventura na natureza não representam qualquer tipo de perigo para os seus praticantes.

Palavras-chave: Actividade Física de Aventura na Natureza; Risco; Adrenalina; Natureza; Prazer.

## ÍNDICE

### **Capítulo 1**

1– Introdução	1
1.1 – Pertinência do Estudo	2
1.2 – Objectivos do Estudo	3
1.3 – Hipóteses	3

### **Capítulo 2**

2 – Revisão da Literatura	4
2.1 – Actividades Físicas de Aventura na Natureza	4
2.2 – Medo, Risco e Incerteza	9
2.3 – Motivação	14
2.4 - Motivos para a prática dos desportos de Aventura na Natureza	16

### **Capítulo 3**

3 – Metodologia	23
3.1 – Caracterização da Amostra	23
3.2 – Variáveis	25
3.3 – Instrumentos de Avaliação	25
3.3.1 – Inventário de Motivações para o Exercício (EMI-2)	26
3.3.2 – Questionário para Determinar os Motivos para a Prática de Desportos de Aventura na Natureza	27
3.4 – Procedimentos Funcionais	27
3.5 – Procedimentos Operacionais	28

### **Capítulo 4**

4 – Apresentação dos Resultados	29
4.1 – Percepção das dimensões das motivações para a generalidade da amostra	29
4.2 – Percepção das dimensões da motivação para a prática de Actividade Física, tendo em conta a variável Género e Estado civil	30
4.2.1 – Género Feminino	30
4.2.2 – Género Masculino	31

4.2.3 – Comparação das percepções das dimensões da motivação para a prática de Actividade Física, tendo em conta a variável Género	32
4.2.4 – Estado civil Casado	32
4.2.5 – Estado civil Solteiro	32
4.2.6 - Comparação entre as percepções das dimensões da motivação para a prática de Actividade Física, tendo em conta a variável Estado Civil	33
4.3 - Percepção das motivações para a prática de Actividade Física de Aventura na Natureza	34
4.4 - Percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Género	35
4.4.1 – Género Feminino	35
4.4.2 – Género Masculino	36
4.4.3 - Comparação entre as percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Género	37
4.5 – Percepção das dimensões da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Estado civil	38
4.5.1 – Estado civil Casado	38
4.5.2 – Estado civil Solteiro	39
4.5.3 – Comparação entre as percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Estado Civil	40
4.6 – Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN entre os diversos grupos de praticantes	40
4.6.1 – Actividades Físicas de Aventura no Rio	40
4.6.2 – Actividades Físicas de Aventura de Duas Rodas	41
4.6.3 – Actividades Físicas de Aventura com Cordas	42
4.6.4 – Actividades Físicas de Aventura no Mar	42
4.6.5 – Actividades Físicas de Aventura com Engenhos	43
4.7 – Comparação dos resultados das motivações para a prática das AFAN entre os diversos grupos de praticantes	44
4.7.1 – Comparação entre as Actividades de duas rodas e as Actividades com corda	44

## **Capítulo 5**

5 – Discussão dos Resultados	<b>46</b>
------------------------------	-----------

## **Capítulo 6**

6 – Limitações, Conclusões e Recomendações / Sugestões	<b>56</b>
6.1 – Limitações	<b>56</b>
6.2 – Conclusões	<b>57</b>
6.3 – Recomendações / Sugestões	<b>58</b>

## **Capítulo 7**

7 – Referências Bibliográfica	<b>59</b>
-------------------------------	-----------

## **ANEXOS**

## *Índice de quadros:*

**Quadro 1** – Média de idades da amostra.

**Quadro 2** – Frequência do estado civil da amostra.

**Quadro 3** – Distribuição da amostra por modalidade

**Quadro 4** – Dimensões da motivação do Inventário de Motivações para o Exercício

**Quadro 5** – Percepção das dimensões das motivações para a generalidade da amostra

**Quadro 6** – Percepção das dimensões das motivações para a prática de Actividade Física nos sujeitos femininos.

**Quadro 7** – Percepção das dimensões das motivações para a prática de Actividade Física nos sujeitos masculinos.

**Quadro 8** – Percepção das dimensões das motivações para a prática de Actividade Física nos sujeitos casados.

**Quadro 9** – Percepção das dimensões das motivações para a prática de Actividade Física nos sujeitos solteiros.

**Quadro 10** – Comparação das percepções das dimensões das motivações para a prática de Actividade Física entre solteiros e casados

**Quadro 11** – Motivações para a prática das AFAN para a generalidade da amostra

**Quadro 12** – Motivações para a prática das AFAN para o género feminino

**Quadro 13** – Motivações para a prática das AFAN para o género masculino

**Quadro 14** – Comparação entre as percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Género

**Quadro 15** – Percepções da motivação para a prática das AFAN nos sujeitos casados

**Quadro 16** – Percepções da motivação para a prática das AFAN nos sujeitos solteiros

**Quadro 17** - Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN nos praticantes de Actividades Físicas de Aventura no Rio.

**Quadro 18** - Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN nos praticantes de Actividades Físicas de Aventura de Duas Rodas.

**Quadro 19** - Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN nos praticantes de Actividades Físicas de Aventura com cordas.

**Quadro 20** - Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN nos praticantes de Actividades Físicas de Aventura no Mar.

**Quadro 21** - Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN nos praticantes de Actividades Físicas de Aventura com Engenhos.

**Quadro 22** - Comparação dos resultados das motivações para a prática das AFAN entre os praticantes de Actividades de duas rodas e os praticantes de Actividades com cordas.