

## **Capítulo 1**

### **1. Introdução**

A evasão, a aventura, a emoção, o risco, são factores que atraem cada vez mais indivíduos para os novos espaços de lazer, onde se pode desenvolver actividades em pleno contacto com a natureza, fugindo ao ambiente sufocante das grandes cidades em que, segundo nos diz Pires (1989), tudo é diferente. È a água, a vertigem, a corrente, os rápidos dos rios, é o risco de repetir e em cada vez, tentar ir mais longe, é a realização de um projecto, é a alegria de vencer, é a expectativa da nova tentativa, é o desconhecido, é o auto controle e o domínio do medo, é o vento e a calma, é, em suma, o direito ao risco, ao perigo e à aventura. È toda uma mística que leva tantos em diversas circunstâncias a desafiar a própria morte.

A prática de actividades físicas tem tido uma evolução generalizada em todos os países, mas as actividades de aventura na natureza têm tido uma expansão mais significativa, quer pelo aparecimento de novas actividades, quer pelo implemento de outras, que não sendo novas, encontram agora um maior número de praticantes bem como uma divulgação bem mais acentuada.

Os desportos de aventura crescem assim também no âmbito nacional, desencadeando novas propostas de lazer ao homem urbano. Estes desportos ligados à natureza, apareceram e permaneceram tendo-se vindo a afirmar a cada dia que passa, despertando o interesse de cientistas de todas as áreas para a investigação dos principais motivos que levam pessoas a prática desses desportos.

Afirma Costa (2000) que esses desportos são vistos como uma aventura cheia de sentidos lúdicos que proporcionam lazer e entretenimento aos seus participantes, principalmente pela audácia fornecida pelos “*riscos calculados*” e do “*poder ser capaz*” de realizar. Através de técnicas precisas, o praticante torna-se autoconfiante preenchendo-se pelo prazer de realização em ter conseguido realizá-lo por sua própria competência.

Porque é que as pessoas aderem a estas actividades?

Quais os motivos que levam as pessoas para a prática deste tipo de desportos?

Que sensações procuram?

As actividades desportivas de aventura na natureza constituem uma área em grande desenvolvimento, sendo fundamental proceder à sua caracterização exaustiva, bem como conhecer as razões que levam as pessoas a procurar este tipo de actividades.

As actividades desportivas de natureza e aventura são práticas libertas de quaisquer condicionamentos institucionais, de cronómetros, de espaços codificados e limitados, de horários impostos e de regras exteriores. Práticas individualizadas, em função das suas aspirações, motivações e competências, vividas na maior parte das vezes na companhia dos amigos, onde se privilegia a aventura, a incerteza e o risco, em plena natureza. Estas actividades são ainda caracterizadas pelo facto de serem praticadas em ambiente natural (montanhas, rios, mar, ar), com a presença da componente “aventura”, que lhes confere um elevado grau de imprevisibilidade.

### **1.1 Pertinência do estudo**

A pertinência deste estudo está relacionada com o facto de se verificar em Portugal um crescente aumento de praticantes de Desportos de Aventura na Natureza, existindo desta forma cada vez mais “adeptos” deste tipo de desportos.

Devido a este facto, o número de empresas de serviços desportivos que realizam actividades de aventura na natureza ainda não parou de crescer no nosso país. Estas actividades não trazem para a realidade desportiva portuguesa apenas o facto de serem diferentes nas suas características, mas contribuem também para uma alteração do universo desportivo português, criando-se desta forma novas empresas capazes de proporcionar eventos deste tipo a todos os praticantes.

## **1.2 Objectivos do Estudo**

Tendo em conta tudo aquilo referido anteriormente, o nosso estudo tem como objectivo geral enunciar quais os motivos que levam as pessoas a optar por actividades de aventura na natureza, quais as sensações que as pessoas procuram aquando da escolha destas actividades.

Assim sendo, pretendemos:

1. Comparar os diferentes motivos evocados pelos sujeitos para a escolha da prática de desportos de aventura na natureza;
2. Comparar as diferentes sensações provocadas pela prática deste tipo de desportos;
3. Verificar se as percepções das motivações e das sensações são semelhantes para diferentes modalidades.

## **1.3 Hipóteses**

1. Existem diferenças significativas na percepção das dimensões da motivação, tendo em conta o género e o estado civil.
2. Existem diferenças significativas nas percepções da motivação para a prática da Actividade Física de Aventura na Natureza, tendo em conta o género e o estado civil.
3. Existem diferenças significativas nas percepções da motivação para a prática das Actividades Físicas de Aventura na Natureza, entre os praticantes das diferentes modalidades.

## **Capítulo 2**

### **2. Revisão da literatura**

*“ O risco é o grito de revolta daqueles que recusam a ser praticantes de massa. Praticantes estandardizados” (Pires, 1990).*

#### **2.1 Actividades Físicas de Aventura na Natureza**

Aventura significa acontecimento imprevisto, surpreendente, empreendimento ousado, correr risco (Seleccções do Reader´s Digest, 1983).

“Quer seja nas ondas, num rio, ou em plena montanha é sempre possível usufruir de novas imagens, sentir o prazer do deslize, ultrapassar obstáculos, ouvir o corpo.”  
(Correia, A. 1991,p.3)

Como nos recordam Lagardera e Morales (1998, cit. por Fernadéz, 2002) durante o século XIX e boa parte do século XX, existiu um forte fluxo migratório para as cidades, à procura de melhores condições de vida. Pelo contrário, na actualidade estamos perante uma nova fase da modernidade em que o sector dos serviços cresce incessantemente, e se tenta procurar um habitat mais humano e relaxado para viver.

Segundo Martos (1999, cit. por Fernadéz, 2002), as novas tendências do turismo incitam a desenvolver as novas tendências culturais com todos os seus recursos e riqueza paisagística, natural, histórica-artística, desportiva, gastronómica, etc, como um turismo integrado. Além disso, hoje em dia os términos do lazer e do tempo livre adquiriram uma nova dimensão, considerando-os positivamente como conceitos que se encontram conectados às transformações sociais produzidas e intimamente ligadas ao desporto e ao turismo.

O turismo, actividade de lazer que se caracteriza por uma deslocação espaço-temporal de pessoas que procuram novos conhecimentos, novas relações com outras pessoas, de fugir do stress das cidades, do dia-a-dia, tem uma componente muito significativa para as relações inter culturais, sociais, económicas e meio ambientais das

sociedades. Nos últimos tempos, durante o período de tempo livre, assistimos a uma saída crescente das pessoas dos centros urbanos, à descoberta dos mais variados lugares, incluindo os que podem ter contacto com a natureza (Brasileiro, 2002).

Na valorização do tempo livre, a relação com a natureza tornou-se assim fundamental, verificando-se um desenvolvimento das actividades de ar livre, das práticas no meio natural.

São múltiplas as actividades de aventura possíveis, associadas a diversas modalidades tais como o montanhismo, a canoagem, a orientação, o BTT, a escalada, o rappel, o parapente, etc, como múltiplas são as designações atribuídas a este tipo de práticas ou modalidades. Denominações como “Novos Desportos”, “Desportos de Aventura”, “Actividades físicas de Aventura e Risco”, “Actividades físicas de exploração da natureza”, e muitas outras designações que diversos autores e diferentes instituições têm atribuído a este tipo de actividades. De um modo geral todas estas designações definem as características e a natureza deste tipo de práticas, apesar das diferentes rotulações e pontos de vista de quem as designou.

Todos estes indicadores, associados aos valores do ambiente, que têm assumido grande importância na configuração das ideologias desportivas, contribuíram para o aparecimento do ecodesporto (Pires, 1994), desporto aventura (Correia, 1997), Actividades físicas de exploração da natureza (Pereira & Monteiro, 1995) ou desporto de natureza (Ministério do Ambiente, 1999).

Devido à sua heterogeneidade, existem diversas formas de nomenclatura para definir este tipo de actividades desportivas em ambiente natural.

Contudo a designação por nós adoptada “Actividades Físicas de Aventura na Natureza” (AFAN) é aquela que, neste contexto, nos parece mais adequada porque define do nosso ponto de vista as três principais características das actividades. Em primeiro lugar, são actividades físicas com carácter organizado. Em segundo de Aventura porque toda a estrutura conceptual e filosófica destas modalidades é concebida num quadro de aventura, configurada em situações em que o praticante deixa o meio estável e conhecido, para passar a viver num meio instável, com muitos elementos desconhecidos e que não se controlam (Pires, 1989). Por último, na Natureza,

porque o ambiente onde estas actividades se desenvolvem é o mais natural e menos adulterado possível.

Nas actividades de desporto-aventura pode-se afirmar, em termos gerais, que se assiste à ausência de práticas cronometradas, de espaços codificados e limitados, de horários impostos, de regras exteriores, etc. Práticas individualizadas onde se privilegia a descoberta da natureza, a incerteza, a vertigem e o risco, onde a competição se situa essencialmente no plano individual, vencendo-se a cada passo, receios e medos perante os desafios postos pelos obstáculos naturais. Está-se, pois, na presença de uma nova cultura desportiva, a AVENTURA. (Correia, 1997)

Segundo White (1987, cit in Pires, 1990), as actividades de risco na natureza podem ser definidas como aquelas que se caracterizam pela procura de situações de stress em ambiente natural, e que requerem do participante a aprendizagem de uma resposta específica para um determinado desafio. A resposta será tanto mais tecnicamente criativa, quanto as dificuldades apresentadas pelo ambiente em que a mesma se processa o exijam.

Estas actividades caracterizam-se por “ movimentos realizados, com ou sem engenhos, num meio natural, complexo, variado e por vezes variável, com controlo de eventuais riscos” (Constant, 1994)

Funollet (1995), diz-nos que, “ estas actividades estão na moda, pois associado ao despertar social de tentar viver intensamente o tempo livre e à crescente consciencialização para o grave problema da degradação do meio ambiente, assiste-se a uma evolução do gosto das populações por práticas físicas inscritas numa lógica diferente dos desportos tradicionais.”

Assim sendo, o universo desportivo entra definitivamente numa nova idade.

Como nos refere Pires, (1990), existe toda uma maneira de ver, entender e amar o desporto, que envolve todos aqueles que fazem da aventura desportiva a sua maneira de estar no desporto.

Deste modo e entrando e segundo o mesmo autor, existe uma nova forma de ver e de estar no desporto, onde a obtenção de rendimento é desvalorizado em favor do prazer e da felicidade que a natureza nos proporciona, pelo regresso do corpo à sua

liberdade original e em que a competição dá lugar à “ harmonia entre o Homem, a natureza e o movimento.

Apesar desta desvalorização, o desporto de rendimento e o desporto de espectáculo continua a ter uma enorme importância na sociedade, contudo surgem novas perspectivas e atitudes de maior valor educativo, recreativo, cultural e até económico verificando-se uma grande adesão às novas actividades físicas, que vão de encontro aos interesses, motivações e vontades do homem actual. Entre outras, o gosto pela natureza, a atracção pelas actividades de risco, as novas atitudes perante a técnica desportiva, a aventura; a incerteza; a vertigem e o risco.

Uma das componentes que mais se evidencia nos praticantes para a prática destas modalidades é o risco, “ verificando-se por vezes situações em que se aproximam dos seus limites físicos e psicológicos, colocando até a integridade corporal em jogo, seja de uma maneira subjectiva ou simbólica, seja de uma forma indiscutivelmente real” (Pereira e Monteiro, 1995).

“ Este cariz de incerteza, derivada das características variadas e variáveis do meio natural, vai muito além da incerteza própria de todas as actividades humanas em ambientes devidamente codificados” (Pereira e Monteiro, 1995), traduzindo-se desta forma nos praticantes uma enorme sensação de prazer físico e psicológico, assim como emoções fortes e intensas após os desafios superados.

A natureza, o desconhecido e o risco são os aspectos que os aventureiros procuram viver através do desporto (Pires, 1990).

Se anteriormente se verificava um tendência para as práticas desportivas se realizarem no interior dos espaços, nos dias de hoje e segundo Bento (s.d.) *cit in* Costa (1997), existe uma segunda tendência, nomeadamente a de levar o desporto para o espaço aberto, para o ar livre, para o exterior, para a natureza.

Esta nova atitude, teve consequências directas sobre o sistema de práticas desportivas, fazendo emergir um conjunto de práticas ligadas ao corpo, ao exercício e à natureza, que traduzem uma nova cultura desportiva (Constantino, 1993).

A vida ao ar livre não é encarada como um simples passatempo mas como uma “válvula de escape” do Homem moderno, uma necessidade de se voltar a encontrar

consigo próprio e com algo perdido – a sua natureza. O simples facto de estar em contacto com esta, realizando alguma actividade, já supõe um benefício para quem a realiza (Pereira e Monteiro, 1995).

O desporto sofreu assim profundas alterações, ganhando novos contornos, novos conteúdos, novos modelos e tendências. A sua imagem actual afasta-se das formas estandardizadas que nos foram legadas pela civilização industrial e que hoje são consubstanciadas pelas modalidades tradicionais, evoluindo assim para um sistema “ a funcionar em regime livre de escolha, de múltiplas opções, na procura de novas práticas, diferentes perspectivas e espaços geográficos” (Pires, 1993, pág.68).

Com um denominador comum, estas novas actividades proporcionam uma estreita relação com a natureza, espaço onde o Homem passa a maior parte do tempo.

Fugir ao quotidiano sufocante e frenético das cidades, procurar locais calmos e aprazíveis, apreciar paisagens, quebrar rotinas, ir ao encontro da natureza, dos seus ritmos, dos seus sons, dos seus mistérios e de todo o seu esplendor, são razões suficientes para procurar as montanhas, os rios ou o mar. Mas, se juntarmos aos ambientes naturais, por si só apetecíveis, uma actividade desportiva empolgante com carácter de risco e aventura, tornar-se-á uma actividade a que muitos dificilmente resistirão.

“ A urbanização desregrada, a falta de espaços verdes, o aumento dos índices de poluição atmosférica, a crescente densidade populacional, o carácter mecanicista da vida moderna, ou seja, o meio artificial, em que o Homem passa a maior parte do tempo, provocou nas últimas décadas uma procura massiva do contacto com a natureza” (Pereira e Monteiro, 1995).

Todas estas actividades que apresentam um elevado grau de incerteza e mesmo algum risco, fundamentalmente por não serem estandardizadas e ocorrerem em espaços abertos, provocam nos praticantes um maior ou menor grau de ansiedade em relação ao desconhecido, que, por sua vez, desencadeia uma grande satisfação física e espiritual, bem como uma forte e intensa emoção, após os desafios vencidos (Pires, 1990).

As actividades desportivas realizadas em ambiente de natureza e aventura estão a tornar-se cada vez mais importantes na sociedade actual. Os espaços “naturais” são os



locais mais apetecíveis para a aventura desportiva, proporcionando aos seus praticantes momentos únicos de aventura, incerteza e risco, vividos na maior parte dos casos na companhia dos amigos e na partilha do desafio.

Como verificamos, existem muitas definições e caracterizações deste tipo de actividades, mas para Justino, (1991), as actividades desportivas de aventura nunca caberão dentro de uma definição estática. Ao fazê-lo, corremos o risco de lhe retirarmos a sua essência.

## 2.2 Medo, Risco e Incerteza

*“ A ausência de rituais de passagem da adolescência para a vida adulta fez com que as pessoas tivessem de construir riscos e de lidar com eles. Necessitam disso para construir a sua identidade, para saber quem são. Breton, diz que os desportos de risco são desafios à própria morte. Os adolescentes têm de dominar a morte para ter um sentido para a vida. Isso é uma característica da geração actual” (Daniel Sampaio, Jornal “Público” de 22 de Outubro de 2002).*

Segundo a fisiologia do medo, descrita na Revista Focus ed: Novembro 2000, o percurso da emoção e as respostas do corpo são: primeiro, há o estímulo visual (imagem percebida). Segundo, a informação chega até ao córtex cerebral, onde é processada e reconhecida como uma ameaça. Terceiro, o hipotálamo – estrutura cerebral que comanda a libertação da Adrenalina e Noradrenalina – é activado. O processo desencadeia reacções psicológicas (medo, ansiedade, etc). Quarto, o estímulo também activa a hipófise e as glândulas supra-renais, responsáveis pela produção de cortisol. Esta hormona desencadeia as manifestações físicas do medo (tremor, suor, palpitações, etc). Américo Baptista, Psicólogo, explica que o medo é uma perturbação e não uma doença, “ É uma hiper-reacção. Funciona como um alarme de um automóvel: dispara quando alguém o tenta assaltar mas também quando o vento sopra”.

O medo é uma constante nestas actividades, estando intimamente ligado ao perigo real ou imaginário em que elas se desenvolvem, isto é, o desconhecido provoca sentimentos de inquietação, independentemente dos riscos que estão a ser corridos sejam muitos, poucos ou nenhuns. Por vezes (senão muitas vezes), o medo obriga os

praticantes a pensar melhor nas opções que dispõem, a escolher melhor as hipóteses alternativas, a seleccionar até a exaustão os aspectos que melhor garantem a segurança e a sobrevivência (Pires, 1990).

Por vezes, este medo pode até ajudar-nos nas tomadas de decisão necessárias para as situações colocadas na actividade, fazendo com que antes de nos lançarmos, pensemos duas vezes, e que analisemos com mais rigor a situação até escolhermos a hipótese alternativa. Pode inclusive salvar-nos, fazendo com que consideremos até à exaustão os dispositivos de segurança e de sobrevivência.

Segundo Philippe Jenatot, cit in Pires, 1990, “ (...) o medo é um ingrediente necessário a todas as formas de aventura – Da travessia do “Quadragesimos Rugidores” tenho recordações aterradoras, já estávamos maltratados, fustigados pela bruma gelada, o céu torna-se preto, o medo instala-se, um medo que vem do fundo das entranhas (...)”

Benoit Chamoux, profissional de alpinismo, citado por Pires, 1990, diz-nos acerca da sua desistência da conquista do Evereste a duzentos metros do cume, bloqueado por um muro de rochas cobertas por neves instáveis: “ Fiquei com uma terrível frustração. Mas não tinha escolha: fui obrigado a dar a ordem a toda a minha equipa para descer. Finalmente à distância, aquilo acabou por ser uma boa experiência na medida em que não existe nada mais difícil do que ser capaz de renunciar estando tão perto do objectivo.”

O medo está sempre presente na aventura, mesmo com os aventureiros mais experientes. Aquilo que muda e se torna decisiva é a forma como cada um lida com ele. Ou se controla as situações gerindo emoções, ou então o sentimento de fracasso surge e dá-se o descontrolo completo.

“ Muitas vezes, o medo surge por uma falsa apreciação da situação (...) o desconhecido provoca esse sentimento de inquietação (...)” (Pires, 1990)

Segundo Louis Etienne (1988, cit in Pires, 1990) e ainda acerca do medo, diz “ sim, já me aconteceu ter medo. Mas a noção de risco não é a primeira da vida? Por ter conhecido alpinistas e marinheiros posso-vos dizer que não se pode viver muito tempo com a morte, pois quando eu falo de risco, refiro-me ao risco máximo. Não se aguenta

muito tempo “*flirtando*” com a morte. (...) o medo custa muita energia para vivermos muito tempo com ele. O stress, o medo e a emoção são, pelo menos tão dispendiosos em energia como o esforço. È por isso necessário fazer uma economia de medo”.

Assim, em algumas actividades de aventura na natureza, o medo encontra-se presente de uma forma que poucos o conseguem descrever, no entanto sabe-se que ele está lá, ligado à iminência do perigo, de todos os riscos que a situação pode gerar.

Risco é definido pela maior parte da população, como a possibilidade de vivenciar o perigo. É desta forma, algo que deve ser evitado ou, quando não for possível evitá-lo, ser ponderado em relação às probabilidades de sucesso na sua realização. Se risco é algo a ser evitado, como explicar o crescimento de actividades desportivas de alto risco? Por que é que uma pessoa se coloca, por livre e espontânea vontade, em situações de risco físico e/ou psicológico?

É devido a factores internos e externos que se pode explicar comportamentos de risco. Num nível macro, influências culturais e tecnológicas geram um contexto que incentiva as actividades de alto risco. A participação em desportos de risco, que até alguns anos atrás era apenas praticada por um leque bastante restrito de praticantes, é cada vez mais praticada em função de uma popularização das actividades, bem como, de uma maior divulgação destas pelos meios de comunicação. O desenvolvimento tecnológico, nas diversas modalidades, teve grande influência na diminuição do risco, tornando desta forma, as actividades de risco muito mais seguras.

Embora existam riscos reais, os adeptos destes desportos procuram na tecnologia avançada a segurança necessária a encorá-los sempre para mais um desafio. Sabe-se que o risco é calculado, porém esta vertigem, põe à frente, a face da morte, enaltecendo desta forma, o aspecto de valorização em viver.

Enfrentarmos o risco, ainda que seja extremamente perigoso, é saudável. Permite-nos encarar a vida com uma perspectiva diferente. Dá-nos a conhecer e a tentar ultrapassar novos desafios. Adiciona excitação e divertimento às nossas vidas, sem o qual estas se tomariam por vezes demasiado monótonas (Freitas, 2000)

A procura de novas sensações, como o risco e a aventura corporal, ocupam lugar de destaque nas Actividades de Exploração da Natureza. A percepção dos limites do seu

corpo, bem como as situações de transcendência e de superação são factores extremamente desejados pelos jovens da sociedade actual (Neto, 1995).

Segundo Correia (s.d.) *cit in Alves et al.* (1999), é concebida num quadro de aventura configurada em “ situações em que o praticante deixa um ambiente estável e conhecido para passar a actuar num meio instável, com muitos elementos desconhecidos e que não se controlam; vive-se com eles; tudo é diferente neste ambiente; é o risco, a aventura, a força da natureza através dos seus elementos, é uma maneira diferente de estar no mundo que não pode evoluir dentro de um espaço fechado”.

O risco é um elemento inerente a estas actividades que lhes confere grande atractividade. O meio natural onde se desenvolvem representa um risco intrínseco a estas actividades, dado que é marcado pela incerteza. Assim o risco nem sempre é passível a ser previsto e muito menos evitado (Marinho e Bruhns, 2001). Pires (1990) considera que o risco é um direito de todos nas actividades de aventura na natureza, uma vez que, esta faz parte do equilíbrio psicológico de quem o procura. No entanto, este direito implica o dever da segurança e do socorro.

Apesar disso, a prática massiva destas actividades e a lógica mercantil tendem a domesticar o risco, calculando-o e minimizando-o, promovendo um risco controlado (Bétran e Bétran, 1998). Assim o risco é um factor mais aparente que real, dependente de duas condicionantes: as expectativas do praticante (configuradas num quadro simbólico de sensações e emoções que alimentam o conceito de aventura) e de incerteza inerente ao meio natural (Bétran, 1995). Por outro lado, ao serem actividades onde existe um compromisso pessoal e uma mistura de emoções e sentimentos, a percepção individual do risco é baseada numa grande arbitrariedade de critérios. Desta forma, existem diversos factores, como a incerteza do meio e a percepção subjectiva do risco, que dificultam a objectivação do risco (Matute e Agumuza, 1995).

Segundo Tojeira (1992), “a prática de actividades em que o risco e a aventura corporal estão presentes relaciona-se também com a procura de uma acção diferente, que permita perceber a noção dos limites do corpo, em situação de transcendência (harmonia) e de superação do caos (conflito); são actividades que apresentam elevados níveis de risco e que implicam por sua vez um aperfeiçoamento da capacidade de disciplina e organização individual.

O homem, pela racionalidade, pode até tentar controlar factos futuros, porém a incerteza, segundo Bernstein (1997), vai continuar a ser uma característica inevitável do futuro, e isto impedirá o homem de banir totalmente o destino das suas esperanças e temores. Qualquer decisão relativa ao risco envolve, para o autor, dois elementos distintos e inseparáveis: os factos objectivos e a visão subjectiva do desejo do que se poderá ganhar ou perder a partir da tomada de uma decisão.

Segundo este autor, a incerteza é um elemento que está presente em todos os jogos e desportos praticados na natureza, estando também presente nos processos de tomada de decisão, uma vez que o risco é uma das suas consequências e o elemento surpresa é comum num sistema dependente da imprevisibilidade e da probabilidade.

Le Breton (1995), afirma que o risco, aparece em toda a sociedade como um dado antropológico, que atravessa todos os registos da condição humana, de uma responsabilidade, na preservação física e moral, consigo mesmo e com o outro.

O mesmo autor afirma que é a atitude contrafóbica, que leva o homem em situação de risco a encará-lo, ao invés de fugir ou evitar. Desta maneira, o indivíduo luta contra a angústia, atirando-se na sua direcção, pondo-se desta forma corpo a corpo com o desafio. Uma vez enfrentado o medo, ele dissipa-se, e por alguns instantes, tem-se a sensação agradável de o ter dominado.

De acordo com Le Breton (1995), o risco é o horizonte insuperável da condição humana e, além disso, para ele, o risco constrói-se a partir das características sociais e culturais de cada comunidade e incorpora fragilidades que variam em função do tempo e do lugar. Uma determinação objectiva do risco e dos perigos estaria misturada com as subjectividades das representações dos sujeitos e dos seus imaginários sociais. Um mar extremamente perigoso para um banhista na praia pode ser o néctar para os surfistas.

Diante dos perigos que envolvem os desportos de risco, a atitude do aventureiro é, na maioria das vezes, a de persistir; segundo Le Breton (1995), isso ocorre porque o indivíduo encontra na persistência de uma superação o prazer profundo. Quanto mais o homem conhece o risco, mais ele quer transgredi-lo, com o intuito de mostrar a sua existência e ainda subestimar os conselhos e o terror alheios.

Costa e Ferreira (2000) afirmam que os riscos vividos pelos novos aventureiros, os praticantes de actividades físicas na natureza, são livremente escolhidos como valor.

Essa aventura tem um sentido lúdico, já que a atitude desses aventureiros está ligada à sua confiança, cada vez maior, na técnica. Segundo a autora, eles precisam ser audaciosos para poder desencadear o risco e são encorajados por uma ideia confiante de que são capazes de lançar-se no espaço, na profundidade, na imersão, na luta contra os obstáculos da natureza, associada a um excitante e reconfortante prazer de realizar e de ter feito tudo isso com competência.

O risco ajuda-nos a descobrir novas coisas, permitindo-nos ir além das regras que controlam cada vez mais o nosso dia-a-dia. O homem necessita de arriscar para se melhorar a si próprio. Algumas pessoas nunca descobrirão a sua verdadeira paixão, pelo simples facto de terem medo de arriscar e experimentar sensações novas.

Não podemos deixar de salientar que há pessoas mais predispostas a enfrentar sensações de risco do que outras. Se há aqueles que recusam determinantemente o risco, haverá outros que sem este ingrediente não conseguiriam viver.

### **2.3 Motivação**

Serpa (1991), refere que a motivação é um concreto teórico do domínio da psicologia, que têm como objectivo explicar e analisar as razões pelas quais certos comportamentos são escolhidos, porque variam de intensidade e porque se perpetuam. Ela é um fenómeno que para além de ser influenciado por factores inerentes à própria actividade, o é também por factores relacionados com as suas características individuais. Desta forma, podemos constatar que, as razões que determinam o envolvimento em determinada actividade são múltiplas e complexas, e que, a motivação pode alterar-se com o tempo, de acordo com novas experiências, determinados acontecimentos, etc.

“O estudo da motivação humana é o estudo da actividade humana e dos seus factores determinantes, baseando-se na análise dos factores que comandam a acção e orientam para um objectivo precioso.” (Alderman, *cit. in.* Oliveira, 1999)

Recentemente, os investigadores têm focalizado a sua atenção na compreensão da motivação para a prática, os estados de adesão para com o exercício e benefícios psicológicos dessa participação, o que levou a colocar, como hipótese, que a associação entre a motivação intrínseca para a prática e o efeito positivo do exercício poderá levar a um aumento de participação, assim como a um aumento da percepção da competência e da satisfação (Frederick, Morrison & Manning, 1996).

A motivação reporta-se “ao estado do organismo responsável pela execução de uma dada actividade num momento preciso” Bakker (1992, p.12) e ocorre quando se pretende realizar os motivos.

O Homem como ser activo que é, tende a satisfazer as suas necessidades e a actualizar-se constantemente. Estas necessidades são baseadas numa biologia individual e criadas e desenvolvidas numa sociedade e numa cultura. Um indivíduo tem vários motivos conducentes à realização de uma dada actividade, que mudam e variam continuamente de acordo com as situações da vida e do envolvimento. Deste modo, subjacente a qualquer actividade está um motivo ou conjunto de motivos, de cuja influência o sujeito pode ou não ter consciência.

Assim, para compreender o comportamento em geral, ou mais concretamente, a escolha de uma determinada actividade, torna-se imprescindível identificar motivos que orientam essa escolha.

Bakker define os motivos como “razões de agir” (1992, p.12), e referem-se a características relativamente estáveis que levam o indivíduo a orientar-se para uma dada actividade.

O motivo é um factor dinâmico (consciente e inconsciente, fisiológico, afectivo, intelectual, social, em interacção por vezes) que age influenciando o comportamento ou conduta de um indivíduo na direcção de um objectivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente apreendido. Sucede também que esse factor se manifesta ao nível interno, embora possa ter sido desencadeado (provocado ou estimulado) por elementos externos que vão ao encontro de impulsos, necessidades ou forças potenciais internas. O motivo oscila entre um impulso (processo interno que incita a acção) e um objectivo (meta que ao ser atingida, reduz ou anula temporariamente o impulso). Este ciclo,

através da sua renovação ou repetição, e também pelo conjunto de satisfações ou gratificações que proporciona ao realizar-se, provoca uma apetência e predisposição mais intensas para a sua prática renovada (Paula Brito, 1994).

A motivação é assim resultante da interacção de factores internos e externos ao próprio indivíduo, correspondendo a um sistema muito mais complexo.

## **2.4 Motivos para a prática dos desportos de Aventura na Natureza**

As actividades físicas ocorrem num contexto social pelo que têm implicações relevantes para o desenvolvimento de competências sociais, nomeadamente de capacidades para interagir eficazmente com os outros. (Malina, 1994)

A passividade deu lugar a uma vivência mais activa do tempo livre. O tempo fora do trabalho já não se reduz, apenas a momentos de descanso ou formação complementar. Esta tendência tem sido acompanhada por uma preocupação crescente com questões de higiene, saúde e estética pessoal, bem como por uma reacção contra a massificação urbana, que favorece o retorno à natureza e aos seus ritmos. De facto, neste final de século, a intensidade das transformações alcançam uma amplitude e profundidade tais que se repercutem em todos os aspectos da actividade humana.

Após a análise das conclusões de vários estudos efectuados nos últimos anos, Fonseca (1995) afirma que 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.

É importante, por isso, saber e compreender porque é que as pessoas estão motivadas para uma determinada participação, como é que essas motivações se criam ou desenvolvem e quais os processos que as envolvem, sejam psicológicos ou outros (Biddle, 1993).



No desporto, talvez possamos enumerar a motivação como sendo o factor mais importante para a permanência e continuidade das pessoas numa determinada modalidade. Esta é apontada como um dos factores psicológicos de maior relevância para o sucesso desportivo.

Frederick *et al.* (1996) realizaram um estudo em que a orientação da motivação foi proposta como predictor directo da atitude efectiva para com o exercício, tentando, *à posteriori*, testar através da “Path analyses” alguns modelos de adesão para com o exercício e atitude para com essa actividade.

Os resultados desse estudo exploratório, envolvendo 38 homens e 80 mulheres da universidade de South Utah (média de idades de 22 anos), revelaram diferentes cenários para homens e mulheres. Para os homens, a adesão ao exercício podia derivar tanto de motivos intrínsecos como extrínsecos. Entre os motivos extrínsecos, as motivações relacionadas com o corpo eram predicativas do número de dias por semana destinados ao exercício e, se o focus fosse a aparência, o número de vezes por semana aumentava mas, para estes indivíduos, o prazer retirado ou vivido na actividade era pequeno. A adesão medida pelas horas dispendidas em exercício podia seguir um modelo mais intrínseco, em que o prazer derivava do sentimento de plenitude que o exercício proporcionava e isso iria aumentar o número de horas que o indivíduo lhe dedicava, retirando mais prazer da actividade e menos sentido de obrigatoriedade.

As mulheres, por sua vez, evidenciaram uma orientação intrínseca subjacente ao exercício. Isso transpareceu do interesse/prazer e desenvolvimento de *skills* que predizem um efeito positivo para com o exercício, assim como um aumento da percepção de competência e satisfação. Ao contrário dos homens, as mulheres não pareciam associar a orientação da motivação com a adesão ao exercício de uma forma linear.

A busca do homem em conquistar tempo livre para si mesmo tem uma origem historicamente complexa dando margem a diversas interpretações que possam justificar o modelo social vivenciado actualmente. O cenário actual mostra um quadro preocupante diante dos factores que nos envolvem quotidianamente. O capitalismo vigente, a tecnologia de ponta, a competição muito disputada e selectiva, além de outros valores difundidos são actualmente responsáveis pela transformação do

homem, revelando-o um ser; individualista, possessivo e extremamente competitivo em busca de sua ascensão pessoal.

Neste sentido, o desporto tem oportunidade de contribuir para um resgate dos verdadeiros valores humanos, proporcionando desta forma sensibilidades que se estão a perder no dia-a-dia das pessoas, formando assim, o elo entre o homem e si mesmo. O surgimento de modalidades desportivas vinculadas à natureza, transporta assim o homem para o seu maior desafio pessoal, pondo em jogo sua maior fortuna, a vida.

A identificação das razões que estão na origem da selecção de uma determinada actividade, ao constituir-se como uma das preocupações dos investigadores, tem originado numerosas investigações ao longo dos anos.

As novas modalidades desportivas que vêm dar resposta às expectativas e motivações da população devem manter uma relação equilibrada com o meio. Contudo, o alargamento deste tipo de prática desportiva caracterizada pelo risco e pelo prazer da natureza converte-se num fenómeno de consumo massivo da nossa sociedade.

Sobre os motivos para a prática de desportos de aventura e risco, a literatura é escassa, apesar da grande difusão destas actividades nos últimos anos.

Michel Bouet (1968) atribui ao “amor” à natureza, à atracção pelo risco e pela aventura uma importância fundamental para a prática de desportos de natureza e aventura, pelo que lhes dedica três capítulos da sua obra “LES MOTIVATIONS DES SPORTIFS”. Para este autor, a forma como um turista e um desportista (de actividades de natureza) vêm, é completamente diferente. O primeiro limita-se a observar/apreciar (de uma varanda de hotel ou até mesmo de dentro de um carro) a paisagem circundante. A natureza é, neste caso, um espectáculo a que ele assiste, umas vezes curiosa, pitoresca ou mesmo sublime; mas nunca é sua parceira ou sua adversária. Para o segundo, sem nunca deixar de ter uma dimensão contemplativa (imensidão do campo visual, horizontes extraordinários, sensação de bem-estar), a natureza tem um carácter resistente, agitado, constituindo um obstáculo e por isso mesmo provocante. Com os desportistas estamos na “presença de um misto de acção e contemplação activa e de uma experiência passiva, mas essencialmente comunicante” (Bouet, 1968, p.161). A natureza resiste se assim não fosse, não haveria desafio se esta não fosse um obstáculo havendo assim um clima de luta permanente, quer seja com as condições climatéricas

(temperatura, humidade, vento, chuva, neve) ou com as características topográficas (montanhas, rochas, escarpas, rápidos nos rios, etc). E neste combate à riscos que se correm. A vida é muitas vezes posta em perigo mas, “o risco é geralmente objecto de uma atitude racional e uma forma de enfrentar o perigo o menos perigosamente possível” (Bouet, 1968, p.191), o que de certo modo é ambíguo, pois por um lado o desportista com gosto pelo risco procura o perigo e por outro, tenta minimizar ao máximo esse perigo, de forma a ultrapassar com sucesso as adversidades e obstáculos impostos pela natureza. Finalmente a aventura, num misto de amor pela natureza e gosto pelo risco.

De uma forma muito genérica, Bouet (1968, p.201) considerou que “a natureza é a matéria da aventura, e o risco a sua forma mais acentuada”.

Segundo este autor, encontramos ainda uma grande diversidade de motivos para a atracção pelo risco. Estes variam de indivíduo para indivíduo e são por exemplo:

- a) As condições actuais de conforto material, que tornam a vida demasiado fácil, levam as pessoas a expor-se a riscos, para encontrarem dificuldades e urgências que os forcem a baterem-se e a salvarem a pele;
- b) Na prática dos desportos de natureza, assistimos muitas vezes ao desenvolvimento de um desejo de excitação e de acção, que leva os individuos a enfrentarem situações perigosas que, uma vez principiadas não podem ter recuo e em que é preciso decidir de forma determinada sob pena de acidente ou morte. Muitas vezes, a única escolha é continuar.;
- c) Há gosto pelo risco, a necessidade de conseguir uma vitória sobre os elementos da natureza, defrontando-os mesmo na sua hostilidade;
- d) A atracção que existe pelo confronto com a natureza leva a vencer o medo que, de uma forma ou de outra, é suscitado pelo que a natureza tem de poder e de desconhecido. A luta contra o medo atrai a coragem, a procura do controlo do individuo e da acção e ao mesmo tempo a vontade de se pôr à prova, de enfrentar o “momento da verdade”;
- e) Muitas vezes procuram-se situações de risco para mostrar que se é capaz de fazer coisas que os outros não conseguem, ou que também se é capaz de fazer;

- f) Também em muitas ocasiões as pessoas procuram o risco unicamente com o intuito de provar que não têm medo. Principalmente os homens associam frequentemente a virilidade à ausência de medo.

Segundo um estudo no Seixal realizado por Almeida (1998), este conclui que: “os jovens procuram nas modalidades radicais a aventura, as emoções corporais, o risco, o desafio, o imprevisto, atributos que as modalidades tradicionais mais preocupadas com as técnicas de execução para o alcance dos resultados e de uma classificação, não lhe proporcionam. Os jovens aderem aos desportos radicais, pelos valores da aventura, risco e proximidade ao meio natural que lhe são inerentes, valores esses que funcionam como uma mais valia no panorama das práticas desportivas.”

Alguns autores (Lima, 1988; Pires, 1990) sugerem que as motivações para a prática de actividades desportivas realizadas em ambiente de natureza e aventura, se centram nas sensações, no prazer e no risco proporcionado pela actividade.

Miranda, Lacasa e Muro (1995) referem a busca de outros estados de consciência, a necessidade de contacto com a natureza e a procura de sensações e emoções numa sociedade demasiado rotineira e controlada como razões para a procura e prática de actividades de aventura na natureza.

Muitos autores têm vindo a debruçar-se sobre as motivações existentes nos praticantes deste tipos de desportos em meios naturais.

John Miles (1978), enumera nove motivos para a procura e a prática de actividades físicas na natureza, sendo eles:

1. Para se testarem a si próprios;
2. Pela admiração que provocam nos outros;
3. Para impressionar amigos e inimigos;
4. Pelo gosto, pelo risco;
5. Pela exploração do desconhecido;
6. Para verem novos horizontes e outros cenários;
7. Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade;
8. Para partilharem experiências;
9. Para se superarem.

Segundo Neto (1995), existem cinco grandes indicadores ou quadros de referências:

- A opção por práticas desportivas que valorizam o confronto com o espaço natural.
- A atracção por actividades em que exista maior imprevisibilidade do meio.
- A prática de actividades em que o risco e a aventura corporal estejam presentes.
- A liberdade de escolha das práticas desportivas de acordo com o seu tempo individual e as suas próprias regras de acção.
- O desenvolvimento de uma cultura específica de grupos de amigos, assente em relações de solidariedade com uma filosofia própria e um entusiasmo característico.

Segundo a investigação de Brown (1981, *cit in Alves et al.*, 1999), psicólogo desportivo, apresenta para além dos indicadores enunciados por Neto, alguma vantagens adquiridas durante actividades desportivas de ar livre em cidadãos dos Estados Unidos:

- Fuga às pressões sociais e físicas;
- Autonomia / Independência / Liberdade;
- Reflexão / Nostalgia;
- Privacidade;
- Aprendizagem / Exploração;
- Relaxamento.

Para Pires, (1990), a saúde mental de alguns indivíduos está mesmo dependente da prática de actividades que envolvam risco, satisfazendo por isso e através disso, um processo de auto-estima, auto-realização e de compensação em relação a um mundo e uma sociedade onde cada vez é mais difícil realizar qualquer projecto em plena liberdade.

“Muitas pessoas participam desnecessariamente em actividades perigosas, assustadoras e que colocam em risco a sua vida, mas mesmo assim gostam dessas actividades” (Zuckerman, 1994,p.3).

Desta forma, podemos assim constatar que o desportista se sente atraído pelo risco e vê na prática destes desportos um desafio constante à sua capacidade de resolução de dificuldades e de se desenvolver do perigo. Tal como tem sido defendido por muitos autores, a consideração do risco é um dos grandes factores de atracção pelo desporto de risco.

## Capítulo 3

### 3. Metodologia

Após uma revisão geral dos vários autores que têm vindo a efectuar estudos sobre esta área em crescente ascensão, passamos deste modo a apresentar os procedimentos metodológicos adoptados no presente estudo.

No capítulo da metodologia procederemos à caracterização da amostra referindo as suas variáveis (dependentes e independentes), e dos instrumentos de medida assim como à descrição detalhada de todos os procedimentos efectuados para a recolha da amostra e no tratamento estatístico dos dados recolhidos.

#### 3.1 Caracterização da Amostra

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de **100** indivíduos (N = 100) pertencentes a três concelhos, dividindo-se desta forma pelo concelho do Porto, pelo concelho de Santa Maria da Feira e pelo concelho de Oliveira de Azeméis.

No quadro 2 encontram-se a média de idades, o seu desvio padrão, o N, a percentagem, o valor mínimo e o máximo.

| Género       | N          | Média       | Desvio Padrão | Percentagem  | Mínimo    | Máximo    |
|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| Feminino     | 26         | 24,9        | 4,8           | 26,0         | 18        | 36        |
| Masculino    | 74         | 27,5        | 7,1           | 74,0         | 18        | 57        |
| <b>Total</b> | <b>100</b> | <b>26,8</b> | <b>6,6</b>    | <b>100,0</b> | <b>18</b> | <b>57</b> |

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

A amostra, constituída por sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos (definida como idade adulta; Haywood, 1993), possui uma média de **26,8** anos de idade, sendo esta superior no género masculino com uma média que se situa nos 27,5 anos de idade. Através destes valores podemos inferir que a amostra utilizada neste estudo é bastante jovem podendo este valor demonstrar que são os jovens que mais procuram este tipo de actividades.

No que concerne ao estado civil da amostra, podemos observar, através do quadro, as suas frequências e percentagens.

| <b>Estado Civil</b> | <b>Frequência</b> | <b>Percentagem</b> | <b>Percentagem Cumulativa</b> |
|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| Solteiro            | 74                | 74,0               | 74,0                          |
| Casado              | 17                | 17,0               | 91,0                          |
| Divorciado          | 9                 | 9,0                | 100,0                         |
| <b>Total</b>        | <b>100</b>        | <b>100,0</b>       | <b>100,0</b>                  |

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

Como podemos verificar, os indivíduos solteiros são aqueles que se encontram em maior número. De seguida encontram-se os indivíduos casados com uma percentagem bastante inferior em relação aos solteiros e, posteriormente, encontram-se os indivíduos divorciados.

No quadro está explícita, através da sua frequência, percentagem e percentagem cumulativa, a dispersão da amostra pelas diferentes modalidades.

| <b>Modalidade</b> | <b>Frequência</b> | <b>Percentagem</b> | <b>Percentagem Cumulativa</b> |
|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| <b>BTT</b>        | 36                | 36,0               | 36,0                          |
| <b>Canoagem</b>   | 4                 | 4,0                | 40,0                          |
| <b>Rappel</b>     | 17                | 17,0               | 57,0                          |
| <b>Slide</b>      | 2                 | 2,0                | 59,0                          |
| <b>Bodyboard</b>  | 1                 | 1,0                | 60,0                          |
| <b>Surf</b>       | 4                 | 4,0                | 64,0                          |
| <b>Enduro</b>     | 7                 | 7,0                | 71,0                          |
| <b>Escalada</b>   | 11                | 11,0               | 82,0                          |
| <b>Rafting</b>    | 1                 | 1,0                | 83,0                          |
| <b>Parapente</b>  | 3                 | 3,0                | 86,0                          |



|                  |     |       |       |
|------------------|-----|-------|-------|
| <b>Alpinismo</b> | 1   | 1,0   | 87,0  |
| <b>Paintbal</b>  | 8   | 8,0   | 95,0  |
| <b>Nenhuma</b>   | 5   | 5,0   | 100,0 |
| <b>Total</b>     | 100 | 100,0 |       |

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

Como podemos verificar, a modalidade que conta com mais praticantes no presente estudo foi o BTT com 36 praticantes. De seguida, encontramos a modalidade de Rappel que conta com 17 praticantes. A terceira modalidade com mais praticantes é a escalada que apresenta 11 indivíduos.

Em último lugar temos o Bodyboard, o Rafting e o Alpinismo que apenas contam com um praticante.

### **3.2 Variáveis**

No nosso estudo considerámos como variáveis independentes o género, o estado civil e o facto de serem praticantes de actividade física de aventura na natureza ou não.

Como variáveis dependentes considerámos as dimensões motivação (do questionário “*Exercise Motivations Inventory-2*”) – gestão do stress; revitalização; prazer; desafio; reconhecimento social; afiliação; competição; pressões de saúde; saúde preventiva; saúde positiva; gestão do peso; aparência; força/resistência; agilidade – e as dimensões do questionário da Motivação para a Prática de Actividades Desportivas de Aventura na Natureza.

### **3.3 Instrumentos de Avaliação**

Para avaliação das dimensões da motivação e caracterização dos sujeitos nos estados de mudança, utilizámos o Inventário de Motivações para o Exercício (EMI-2) – anexo 1 – e o Questionário para Determinar os Motivos para a Prática de Desportos de Aventura na Natureza (anexo 2).

### 3.3.1 Inventário de Motivações para o Exercício (EMI-2)

Neste estudo, foi utilizado o Inventário de Motivações para o Exercício, versão esta traduzida e validada para a população portuguesa por Senra (2002) do Exercise Motivation Inventory – 2 (Markland, D. e Hardy, L., 1993).

O Inventário de Motivações para o Exercício é constituído por 14 sub-escalas/dimensões e 51 itens (quadro 7). As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 6 pontos, em que zero corresponde a “Nada verdadeiro para mim” e cinco a “Totalmente verdadeiro para mim”.

A pontuação do instrumento em questão é determinada através da soma dos valores dos itens, a dividir pelo número total de itens de cada dimensão.

| Sub-escalas/Dimensões | Itens          |
|-----------------------|----------------|
| Stress                | 6, 20, 34, 46  |
| Revitalização         | 3, 17, 31      |
| Prazer                | 9, 23, 37, 48  |
| Desafio               | 14, 28, 42, 51 |
| Reconhecimento Social | 5, 19, 33, 45  |
| Afiliação             | 10, 24, 38, 49 |
| Competição            | 12, 26, 40, 50 |
| Pressões Médicas      | 11, 25, 39     |
| Saúde Preventiva      | 2, 16, 30      |
| Saúde Positiva        | 7, 21, 35      |
| Gestão do Peso        | 1, 15, 29, 43  |
| Aparência             | 4, 18, 32, 44  |
| Força/Resistência     | 8, 22, 36, 47  |
| Agilidade             | 13, 27, 41     |

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

### **3.3.2 Questionário para Determinar os Motivos para a Prática de Desportos de Aventura na Natureza**

Este questionário foi construído segundo três constructos:

1. Através de uma exaustiva reflexão dos motivos apresentados pelos autores referidos na Revisão da Literatura, nos diversos estudos e opiniões dos mesmos.
2. Foram também realizadas várias entrevistas a organizadores de eventos de Aventura na Natureza que evocaram alguns motivos pelos quais os indivíduos praticam este tipo de actividade, sendo de grande importância por enquadrarem a realidade portuguesa e a opinião de quem está directamente relacionado com este tipo de actividades.
3. Para a sua conclusão, foi também utilizado um questionário de Martinho, Rosa Ferreira, 1997, na realização da sua Tese de Doutoramento realizada para a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

### **3.4 Procedimentos Funcionais**

De modo a iniciar o procedimento para a recolha da amostra, verificamos o calendário de actividades junto de empresas, verificando alguns eventos que se iriam realizar. Após a sua análise, decidimos efectuar a primeira recolha num evento que teve lugar em Lamego. Após procedermos a uma breve apresentação, explicamos o significado da nossa presença neste evento bem como o objectivo do estudo, procedendo depois à entrega dos questionários aos participantes.

De seguida, dirigimo-nos à ExpoAventura que se realizou no Euro Parque em Santa Maria da Feira. Neste evento, procedeu-se da mesma forma que o anterior, abordando as pessoas com uma breve apresentação e explicação do objectivo do estudo e entregando em mão os questionários para que estes fossem preenchidos.

Para terminar a recolha de dados, optamos por abordar indivíduos do nosso quotidiano que procuram este tipo de actividades com frequência, seguindo o mesmo modo de actuação das recolhas anteriores.

### **3.5 Procedimentos Operacionais**

Após a recolha de dados, e de acordo com as análises que pretendíamos efectuar, foram utilizados diferentes procedimentos estatísticos.

Recorremos à estatística descritiva para o cálculo das médias, desvio-padrão e valores mínimos e máximos e à estatística inferencial (Anova one-way; Testes Post-hoc; T-Test) para verificar relações existentes entre as variáveis psicológicas.

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa “Statistical Package for Social Sciences 13.0 – SPSS for Windows”.

## Capítulo 4

### 4. Apresentação dos resultados

O presente capítulo tem por objectivo proceder à apresentação dos resultados obtidos. Deste modo, iremos efectuar uma análise descritiva e inferencial, abordando a percepção das motivações para a prática de actividade física bem como os motivos que levam os indivíduos a procurar actividades físicas de aventura na natureza. Em seguida, analisamos essas percepções tendo em conta as variáveis independentes Género e Estado civil.

Por último serão divididas as Actividades Físicas de Aventura na Natureza em subgrupos, de modo a compararmos as percepções. Verificaremos também se existem diferenças nos motivos pelos quais os diferentes grupos praticam estas actividades.

Assim sendo, o primeiro grupo é constituído pelo Bodyboard e pelo Surf e designam-se por actividades de mar. O segundo grupo designa-se de actividades de rio e é constituído pelas modalidades de Rafting e Canoagem. O terceiro grupo é constituído pelas modalidades de Rappel, Slide, Escalada, Parapente e Alpinismo e designam-se por actividades com corda. Por último, temos o grupo das actividades com engenhos (Paintball) e o Grupo das actividades de duas rodas onde temos o BTT e o Enduro.

#### 4.1 Percepção das dimensões das motivações para a generalidade da amostra:

A análise dos dados obtidos através da estatística descritiva e expressos no quadro seguinte, permite observar, que para a generalidade da nossa amostra, a dimensão percebida como mais importante para a adesão e manutenção da prática de actividade física é a Saúde Positiva ( $M= 3,86$ ), enquanto as Pressões Médicas ( $M= 1,27$ ) é percebido como sendo o menos importante.

| Dimensões da Motivação | N   | Mínimo | Máximo | Média | Desvio Padrão |
|------------------------|-----|--------|--------|-------|---------------|
| Stress                 | 100 | 0,00   | 5,00   | 3,03  | +/- 1,08      |
| Revitalização          | 100 | 1,67   | 5,00   | 3,80  | +/- 0,78      |
| Prazer                 | 100 | 1,25   | 5,00   | 3,81  | +/- 0,83      |

|                       |     |      |      |             |          |
|-----------------------|-----|------|------|-------------|----------|
| Desafio               | 100 | 0,00 | 4,75 | 2,98        | +/- 1,04 |
| Reconhecimento Social | 100 | 0,00 | 4,25 | 1,47        | +/- 1,18 |
| Afiliação             | 100 | 0,00 | 5,00 | 3,69        | +/- 1,10 |
| Competição            | 100 | 0,00 | 5,00 | 2,60        | +/- 1,43 |
| Pressões Médicas      | 100 | 0,00 | 4,33 | <b>1,27</b> | +/- 1,16 |
| Saúde Preventiva      | 100 | 0,00 | 5,00 | 2,72        | +/- 1,24 |
| Saúde Positiva        | 100 | 0,00 | 5,00 | <b>3,86</b> | +/- 1,08 |
| Gestão do Peso        | 100 | 0,00 | 5,00 | 2,34        | +/- 1,38 |
| Aparência             | 100 | 0,00 | 5,00 | 2,41        | +/- 1,22 |
| Força/Resistência     | 100 | 0,25 | 5,00 | 3,47        | +/- 1,10 |
| Agilidade             | 100 | 0,00 | 5,00 | 3,39        | +/- 1,12 |

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

## 4.2 Percepção das dimensões da motivação para a prática de Actividade Física, tendo em conta a variável Género e Estado civil.

### 4.2.1 Género Feminino:

Após analisarmos os dados obtidos, referentes ao género Feminino, verificamos que a dimensão mais percepcionada para este género é a dimensão da Saúde Positiva (M=3,85). A dimensão menos percepcionada para esta amostra é o Reconhecimento Social (M=1,38).

| Dimensões da Motivação | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|------------------------|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Stress                 | 26 | 0,75   | 5,00   | 2,94        | +/- 1,13      |
| Revitalização          | 26 | 2,00   | 5,00   | 3,71        | +/- 0,76      |
| Prazer                 | 26 | 1,50   | 4,75   | 3,68        | +/- 0,80      |
| Desafio                | 26 | 0,00   | 4,50   | 2,74        | +/- 1,12      |
| Reconhecimento Social  | 26 | 0,00   | 3,25   | <b>1,38</b> | +/- 1,08      |
| Afiliação              | 26 | 0,50   | 5,00   | 3,66        | +/- 1,22      |
| Competição             | 26 | 0,00   | 4,00   | 2,17        | +/- 1,16      |
| Pressões Médicas       | 26 | 0,00   | 4,33   | 1,46        | +/- 1,17      |
| Saúde Preventiva       | 26 | 0,33   | 5,00   | 2,51        | +/- 1,20      |
| Saúde Positiva         | 26 | 0,00   | 5,00   | <b>3,85</b> | +/- 1,08      |

|                   |    |      |      |      |          |
|-------------------|----|------|------|------|----------|
| Gestão do Peso    | 26 | 0,00 | 4,75 | 2,48 | +/- 1,42 |
| Aparência         | 26 | 0,00 | 4,75 | 2,64 | +/- 1,28 |
| Força/Resistência | 26 | 0,25 | 5,00 | 3,45 | +/- 1,10 |
| Agilidade         | 26 | 1,00 | 5,00 | 3,12 | +/- 1,24 |

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

#### 4.2.2 Género Masculino:

Ao observarmos os resultados do género masculino verificamos que a dimensão mais percepcionada é igual ao do género Feminino isto é Saúde Positiva (M=3,86). Neste género, encontram-se ainda duas dimensões muito próximas desta. São elas o Prazer e a Revitalização (M=3,85 e M=3,83, respectivamente).

A dimensão menos percepcionada por estes indivíduos é a das Pressões Médicas (M=1,20).

| Dimensões da Motivação | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|------------------------|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Stress                 | 74 | 0,00   | 5,00   | 3,06        | +/- 1,05      |
| Revitalização          | 74 | 1,67   | 5,00   | 3,83        | +/- 0,78      |
| Prazer                 | 74 | 1,25   | 5,00   | 3,85        | +/- 0,83      |
| Desafio                | 74 | 0,50   | 4,75   | 3,06        | +/- 1,01      |
| Reconhecimento Social  | 74 | 0,00   | 4,25   | 1,51        | +/- 1,22      |
| Afiliação              | 74 | 0,00   | 5,00   | 3,70        | +/- 1,06      |
| Competição             | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,75        | +/- 1,49      |
| Pressões Médicas       | 74 | 0,00   | 4,00   | <b>1,20</b> | +/- 1,15      |
| Saúde Preventiva       | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,80        | +/- 1,25      |
| Saúde Positiva         | 74 | 0,00   | 5,00   | <b>3,86</b> | +/- 1,09      |
| Gestão do Peso         | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,29        | +/- 1,38      |
| Aparência              | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,33        | +/- 1,20      |
| Força/Resistência      | 74 | 0,50   | 5,00   | 3,47        | +/- 1,11      |
| Agilidade              | 74 | 0,00   | 5,00   | 3,49        | +/- 1,07      |

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

### 4.2.3 Comparação das percepções das dimensões da motivação para a prática de Actividade Física, tendo em conta a variável Género:

Nesta comparação, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

### 4.2.4 Estado civil casado:

Ao observarmos os resultados dos indivíduos casados, verificamos que a dimensão mais percepcionada é Prazer (M=3,88).

A dimensão menos percepcionada por estes indivíduos é a das Pressões Médicas (M=0,64).

| Dimensões da Motivação | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|------------------------|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Stress                 | 17 | 0,75   | 4,50   | 3,16        | +/- 1,09      |
| Revitalização          | 17 | 3,00   | 4,67   | 3,80        | +/- 0,54      |
| Prazer                 | 17 | 3,00   | 4,75   | <b>3,88</b> | +/- 0,50      |
| Desafio                | 17 | 0,75   | 4,50   | 3,04        | +/- 1,12      |
| Reconhecimento Social  | 17 | 0,00   | 3,50   | 1,38        | +/- 1,09      |
| Afiliação              | 17 | 0,00   | 5,00   | 3,15        | +/- 1,56      |
| Competição             | 17 | 0,00   | 4,00   | 2,44        | +/- 1,27      |
| Pressões Médicas       | 17 | 0,00   | 2,00   | <b>0,64</b> | +/- 0,63      |
| Saúde Preventiva       | 17 | 0,67   | 4,33   | 2,53        | +/- 0,99      |
| Saúde Positiva         | 17 | 0,00   | 5,00   | 3,59        | +/- 1,19      |
| Gestão do Peso         | 17 | 0,25   | 4,50   | 2,03        | +/- 1,31      |
| Aparência              | 17 | 0,00   | 5,00   | 2,19        | +/- 1,19      |
| Força/Resistência      | 17 | 1,25   | 4,75   | 3,54        | +/- 0,85      |
| Agilidade              | 17 | 1,67   | 5,00   | 2,85        | +/- 0,83      |

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

### 4.2.5 Estado civil solteiro:

Ao observarmos os resultados dos indivíduos solteiros, verificamos que a dimensão mais percepcionada é a Saúde Positiva (M=3,90).



A dimensão menos percebida por estes indivíduos é a das Pressões Médicas (M=1,38).

| Dimensões da Motivação | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|------------------------|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Stress                 | 74 | 0,00   | 5,00   | 3,46        | +/- 1,09      |
| Revitalização          | 74 | 1,67   | 5,00   | 3,74        | +/- 0,82      |
| Prazer                 | 74 | 1,25   | 5,00   | 3,78        | +/- 0,91      |
| Desafio                | 74 | 0,00   | 4,75   | 2,97        | +/- 1,06      |
| Reconhecimento Social  | 74 | 0,00   | 4,25   | 1,48        | +/- 1,18      |
| Afiliação              | 74 | 0,50   | 5,00   | 3,82        | +/- 0,97      |
| Competição             | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,62        | +/- 1,48      |
| Pressões Médicas       | 74 | 0,00   | 4,33   | <b>1,38</b> | +/- 1,22      |
| Saúde Preventiva       | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,63        | +/- 1,28      |
| Saúde Positiva         | 74 | 0,00   | 5,00   | <b>3,90</b> | +/- 1,07      |
| Gestão do Peso         | 74 | 0,00   | 5,00   | 2,36        | +/- 1,37      |
| Aparência              | 74 | 0,00   | 4,75   | 2,45        | +/- 1,25      |
| Força/Resistência      | 74 | 0,25   | 5,00   | 3,46        | +/- 1,16      |
| Agilidade              | 74 | 1,00   | 5,00   | 3,04        | +/- 1,11      |

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

#### 4.2.6 Comparação entre as percepções das dimensões da motivação para a prática de Actividade Física, tendo em conta a variável Estado Civil:

Ao observarmos os resultados, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões da Afiliação e das Pressões Médicas verificando-se em ambas uma maior percepção nos indivíduos solteiros.

| Dimensões da motivação | Estado civil | N  | Média | Desvio Padrão | Sign. (2-tailed) |
|------------------------|--------------|----|-------|---------------|------------------|
| Stress                 | Casados      | 17 | 3,16  | +/- 1,09      | 0,521            |
|                        | Solteiros    | 74 | 3,46  | +/- 1,09      |                  |
| Revitalização          | Casados      | 17 | 3,80  | +/- 0,54      | 0,773            |
|                        | Solteiros    | 74 | 3,74  | +/- 0,82      |                  |
| Prazer                 | Casados      | 17 | 3,88  | +/- 0,50      | 0,646            |
|                        | Solteiros    | 74 | 3,78  | +/- 0,91      |                  |

|                       |           |    |      |          |              |
|-----------------------|-----------|----|------|----------|--------------|
| Desafio               | Casados   | 17 | 3,04 | +/- 1,12 | 0,806        |
|                       | Solteiros | 74 | 2,97 | +/- 1,06 |              |
| Reconhecimento Social | Casados   | 17 | 1,38 | +/- 1,09 | 0,756        |
|                       | Solteiros | 74 | 1,48 | +/- 1,18 |              |
| Afiliação             | Casados   | 17 | 3,15 | +/- 1,56 | <b>0,025</b> |
|                       | Solteiros | 74 | 3,82 | +/- 0,97 |              |
| Competição            | Casados   | 17 | 2,44 | +/- 1,27 | 0,643        |
|                       | Solteiros | 74 | 2,62 | +/- 1,48 |              |
| Pressões Médicas      | Casados   | 17 | 0,64 | +/- 0,63 | <b>0,019</b> |
|                       | Solteiros | 74 | 1,38 | +/- 1,22 |              |
| Saúde Preventiva      | Casados   | 17 | 2,53 | +/- 0,99 | 0,540        |
|                       | Solteiros | 74 | 2,73 | +/- 1,28 |              |
| Saúde Positiva        | Casados   | 17 | 3,59 | +/- 1,19 | 0,299        |
|                       | Solteiros | 74 | 3,90 | +/- 1,07 |              |
| Gestão do Peso        | Casados   | 17 | 2,03 | +/- 1,31 | 0,371        |
|                       | Solteiros | 74 | 2,36 | +/- 1,37 |              |
| Aparência             | Casados   | 17 | 2,19 | +/- 1,19 | 0,447        |
|                       | Solteiros | 74 | 2,45 | +/- 1,25 |              |
| Força/Resistência     | Casados   | 17 | 3,54 | +/- 0,85 | 0,770        |
|                       | Solteiros | 74 | 3,46 | +/- 1,16 |              |
| Agilidade             | Casados   | 17 | 2,85 | +/- 0,83 | 0,313        |
|                       | Solteiros | 74 | 3,04 | +/- 1,11 |              |

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

#### 4.3 Percepção das motivações para a prática de Actividade Física de Aventura na Natureza:

Respectivamente à análise dos dados obtidos no questionário de motivações para a prática de Actividade Física de Aventura na Natureza, podemos verificar que para a generalidade da nossa amostra, o motivo mais importante para a adesão à prática destas actividades físicas é o vivenciar novas experiências (M= 4,24), enquanto que a demonstração aos outros do seu valor é o motivo menos importante (M= 1,96).

| Motivação para a prática das AFAN                | N   | Mínimo | Máximo | Média | Desvio Padrão |
|--|-----|--------|--------|-------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                  | 100 | 0      | 5      | 4,08  | +/- 1,14      |
| A quebra da rotina do centro urbano              | 100 | 0      | 5      | 4,14  | +/- 1,15      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade. | 100 | 1      | 5      | 4,20  | +/- 1,09      |
| Para se testar a si próprio.                     | 100 | 0      | 5      | 3,58  | +/- 1,31      |
| A sensação de risco.                             | 100 | 0      | 5      | 3,45  | +/- 1,18      |

|  |     |   |   |             |          |
|--|-----|---|---|-------------|----------|
| Exploração do desconhecido.                        | 100 | 0 | 5 | 3,75        | +/- 0,95 |
| A sensação de insegurança.                         | 100 | 0 | 5 | 2,29        | +/- 1,47 |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 100 | 0 | 5 | 3,25        | +/- 1,27 |
| Estar com amigos.                                  | 100 | 1 | 5 | 4,05        | +/- 1,08 |
| O stress gerado por situações novas.               | 100 | 0 | 5 | 2,67        | +/- 1,46 |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 100 | 0 | 5 | 3,13        | +/- 1,43 |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 100 | 0 | 5 | 3,22        | +/- 1,38 |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 100 | 0 | 5 | 2,94        | +/- 1,66 |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 100 | 0 | 5 | <b>1,96</b> | +/- 1,63 |
| Vivênciar novas experiências.                      | 100 | 0 | 5 | <b>4,24</b> | +/- 0,90 |
| Libertar a tensão.                                 | 100 | 0 | 5 | 3,54        | +/- 1,40 |
| Fazer novas amizades.                              | 100 | 0 | 5 | 3,52        | +/- 1,30 |
| Para conhecer novos lugares.                       | 100 | 1 | 5 | 4,20        | +/- 0,96 |

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

#### 4.4 Percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Género.

##### 4.4.1 Género Feminino:

Após a observação do quadro, podemos verificar que a motivação mais percebida pelo género Feminino foi o facto de vivênciar novas experiências (M=4,46). A sensação de insegurança (M=2,00), foi a menos percebida neste género.

| Motivação para a prática das AFAN                | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|--|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                  | 26 | 2      | 5      | 4,12        | +/- 0,91      |
| A quebra da rotina do centro urbano              | 26 | 0      | 5      | 3,88        | +/- 1,42      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade. | 26 | 1      | 5      | 3,81        | +/- 1,33      |
| Para se testar a si próprio.                     | 26 | 0      | 5      | 3,42        | +/- 1,39      |
| A sensação de risco.                             | 26 | 1      | 5      | 3,19        | +/- 1,06      |
| Exploração do desconhecido.                      | 26 | 0      | 5      | 3,38        | +/- 1,13      |
| A sensação de insegurança.                       | 26 | 0      | 5      | <b>2,00</b> | +/- 1,33      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.            | 26 | 0      | 5      | 3,15        | +/- 1,26      |

|  |    |   |   |             |          |
|--|----|---|---|-------------|----------|
| Estar com amigos.                                  | 26 | 1 | 5 | 4,27        | +/- 1,00 |
| O stress gerado por situações novas.               | 26 | 0 | 5 | 2,27        | +/- 1,54 |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 26 | 0 | 5 | 3,27        | +/- 1,46 |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 26 | 0 | 5 | 3,50        | +/- 1,48 |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 26 | 1 | 5 | 3,77        | +/- 1,14 |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 26 | 0 | 5 | 2,27        | +/- 1,64 |
| Vivênciar novas experiências.                      | 26 | 0 | 5 | <b>4,46</b> | +/- 1,03 |
| Libertar a tensão.                                 | 26 | 0 | 5 | 3,58        | +/- 1,42 |
| Fazer novas amizades.                              | 26 | 1 | 5 | 3,46        | +/- 1,30 |
| Para conhecer novos lugares.                       | 26 | 1 | 5 | 4,08        | +/- 1,26 |

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

#### 4.4.2 Género Masculino:

Após a observação do quadro, podemos verificar que a motivação mais percepcionada pelo género masculino foi a Adrenalina sentida pela prática da modalidade (M=4,34). Demonstrar aos outros o seu valor foi a menos percepcionada neste género (M=1,85).

| Motivação para a prática das AFAN                  | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|--|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 74 | 0      | 5      | 4,07        | +/- 1,22      |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 74 | 0      | 5      | 4,23        | +/- 1,03      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 74 | 1      | 5      | <b>4,34</b> | +/- 0,97      |
| Para se testar a si próprio.                       | 74 | 0      | 5      | 3,64        | +/- 1,29      |
| A sensação de risco.                               | 74 | 0      | 5      | 3,54        | +/- 1,22      |
| Exploração do desconhecido.                        | 74 | 1      | 5      | 3,88        | +/- 0,84      |
| A sensação de insegurança.                         | 74 | 0      | 5      | 2,39        | +/- 1,51      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 74 | 0      | 5      | 3,28        | +/- 1,29      |
| Estar com amigos.                                  | 74 | 1      | 5      | 3,97        | +/- 1,10      |
| O stress gerado por situações novas.               | 74 | 0      | 5      | 2,81        | +/- 1,42      |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 74 | 0      | 5      | 3,08        | +/- 1,43      |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 74 | 0      | 5      | 3,12        | +/- 1,34      |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 74 | 0      | 5      | 2,65        | +/- 1,72      |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 74 | 0      | 5      | <b>1,85</b> | +/- 1,62      |
| Vivênciar novas experiências.                      | 74 | 1      | 5      | 4,16        | +/- 0,84      |

|                              |    |   |   |      |          |
|------------------------------|----|---|---|------|----------|
| Libertar a tensão.           | 74 | 0 | 5 | 3,53 | +/- 1,40 |
| Fazer novas amizades.        | 74 | 0 | 5 | 3,54 | +/- 1,31 |
| Para conhecer novos lugares. | 74 | 2 | 5 | 4,24 | +/- 0,84 |

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

#### 4.4.3 Comparação entre as percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Género.

O quadro seguinte permite-nos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre o género masculino e feminino nas diferentes motivações apresentadas. Assim sendo verifica-se diferenças estatisticamente significativas na motivação 13 (Ultrapassar os próprios medos).

Nesta motivação, verifica-se um maior valor por parte do sexo Feminino.

| Motivação para a prática das AFAN                  | Género    | N  | Média | Desvio Padrão | Sign. (2-tailed) |
|--|-----------|----|-------|---------------|------------------|
| Contacto com o ambiente natural.                   | Feminino  | 26 | 4,12  | 0,91          | 0,855            |
|  | Masculino | 74 | 4,07  | 1,22          |                  |
| A quebra da rotina do centro urbano.               | Feminino  | 26 | 3,88  | 1,42          | 0,188            |
|  | Masculino | 74 | 4,23  | 1,03          |                  |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | Feminino  | 26 | 3,81  | 1,33          | 0,32             |
|  | Masculino | 74 | 4,34  | 0,97          |                  |
| Para se testar a si próprio.                       | Feminino  | 26 | 3,42  | 1,39          | 0,481            |
|  | Masculino | 74 | 3,64  | 1,29          |                  |
| A sensação de risco.                               | Feminino  | 26 | 3,19  | 1,06          | 0,198            |
|  | Masculino | 74 | 3,54  | 1,22          |                  |
| Exploração do desconhecido.                        | Feminino  | 26 | 3,38  | 1,13          | 0,21             |
|  | Masculino | 74 | 3,88  | 0,84          |                  |
| A sensação de insegurança.                         | Feminino  | 26 | 2,00  | 1,33          | 0,243            |
|  | Masculino | 74 | 2,39  | 1,51          |                  |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | Feminino  | 26 | 3,15  | 1,26          | 0,657            |
|  | Masculino | 74 | 3,28  | 1,29          |                  |
| Estar com amigos.                                  | Feminino  | 26 | 4,27  | 1,00          | 0,229            |
|  | Masculino | 74 | 3,97  | 1,10          |                  |
| O stress gerado por situações novas.               | Feminino  | 26 | 2,27  | 1,54          | 0,105            |
|  | Masculino | 74 | 2,81  | 1,42          |                  |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | Feminino  | 26 | 3,27  | 1,46          | 0,567            |
|  | Masculino | 74 | 3,08  | 1,43          |                  |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | Feminino  | 26 | 3,50  | 1,48          | 0,232            |
|  | Masculino | 74 | 3,12  | 1,34          |                  |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | Feminino  | 26 | 3,77  | 1,14          | <b>0,003</b>     |
|  | Masculino | 74 | 2,65  | 1,72          |                  |

|                                    |           |    |      |      |       |
|------------------------------------|-----------|----|------|------|-------|
| Demonstrar aos outros o seu valor. | Feminino  | 26 | 2,27 | 1,64 | 0,262 |
|                                    | Masculino | 74 | 1,85 | 1,62 |       |
| Vivenciar novas experiências.      | Feminino  | 26 | 4,46 | 1,03 | 0,146 |
|                                    | Masculino | 74 | 4,16 | 0,84 |       |
| Libertar a tensão.                 | Feminino  | 26 | 3,58 | 1,42 | 0,876 |
|                                    | Masculino | 74 | 3,53 | 1,40 |       |
| Fazer novas amizades.              | Feminino  | 26 | 3,46 | 1,30 | 0,791 |
|                                    | Masculino | 74 | 3,54 | 1,31 |       |
| Para conhecer novos lugares.       | Feminino  | 26 | 4,08 | 1,26 | 0,452 |
|                                    | Masculino | 74 | 4,24 | 0,84 |       |

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

#### 4.5 Percepção das dimensões da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Estado civil.

##### 4.5.1 Casados:

Após observarmos os resultados verificamos que nos indivíduos casados existe uma maior percepção para a motivação 3 (Adrenalina sentida pela prática da modalidade). O motivo que eles percebem como menos importante é o 12 (Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade).

| Motivação para a prática das AFAN                  | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|--|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 17 | 0      | 5      | 3,94        | +/- 1,36      |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 17 | 1      | 5      | 4,24        | +/- 1,03      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 17 | 2      | 5      | <b>4,29</b> | +/- 0,92      |
| Para se testar a si próprio.                       | 17 | 2      | 5      | 4,12        | +/- 0,86      |
| A sensação de risco.                               | 17 | 1      | 5      | 3,88        | +/- 1,05      |
| Exploração do desconhecido.                        | 17 | 3      | 5      | 3,94        | +/- 0,83      |
| A sensação de insegurança.                         | 17 | 0      | 5      | 2,82        | +/- 1,51      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 17 | 1      | 5      | 3,47        | +/- 1,42      |
| Estar com amigos.                                  | 17 | 1      | 5      | 3,88        | +/- 1,32      |
| O stress gerado por situações novas.               | 17 | 0      | 5      | 2,71        | +/- 1,80      |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 17 | 0      | 5      | 2,88        | +/- 1,62      |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 17 | 1      | 5      | <b>2,47</b> | +/- 1,07      |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 17 | 0      | 5      | 2,88        | +/- 1,97      |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 17 | 0      | 5      | 2,59        | +/- 1,77      |
| Vivenciar novas experiências.                      | 17 | 2      | 5      | 4,06        | +/- 0,90      |

|                              |    |   |   |      |          |
|------------------------------|----|---|---|------|----------|
| Libertar a tensão.           | 17 | 0 | 5 | 3,29 | +/- 1,57 |
| Fazer novas amizades.        | 17 | 1 | 5 | 3,35 | +/- 1,22 |
| Para conhecer novos lugares. | 17 | 1 | 5 | 4,12 | +/- 1,11 |

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

#### 4.5.2 Solteiros:

Após observarmos os resultados verificamos que nos indivíduos solteiros existe uma maior percepção para a motivação 18 (Para conhecer novos lugares). O motivo que eles percebem como menos importante é o 14 (Demonstrar aos outros o seu valor).

| Motivação para a prática das AFAN                  | N  | Mínimo | Máximo | Média       | Desvio Padrão |
|--|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 74 | 0      | 5      | 4,07        | +/- 1,14      |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 74 | 0      | 5      | 4,05        | +/- 1,22      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 74 | 1      | 5      | 4,19        | +/- 1,12      |
| Para se testar a si próprio.                       | 74 | 0      | 5      | 3,51        | +/- 1,32      |
| A sensação de risco.                               | 74 | 1      | 5      | 3,38        | +/- 1,13      |
| Exploração do desconhecido.                        | 74 | 0      | 5      | 3,72        | +/- 0,94      |
| A sensação de insegurança.                         | 74 | 0      | 5      | 2,23        | +/- 1,36      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 74 | 0      | 5      | 3,24        | +/- 1,20      |
| Estar com amigos.                                  | 74 | 1      | 5      | 4,07        | +/- 1,04      |
| O stress gerado por situações novas.               | 74 | 0      | 5      | 2,68        | +/- 1,42      |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 74 | 0      | 5      | 3,20        | +/- 1,40      |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 74 | 0      | 5      | 3,09        | +/- 1,48      |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 74 | 0      | 5      | 3,00        | +/- 1,56      |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 74 | 0      | 5      | <b>1,84</b> | +/- 1,52      |
| Vivenciar novas experiências.                      | 74 | 0      | 5      | 4,28        | +/- 0,93      |
| Libertar a tensão.                                 | 74 | 0      | 5      | 3,73        | +/- 1,28      |
| Fazer novas amizades.                              | 74 | 0      | 5      | 3,49        | +/- 1,32      |
| Para conhecer novos lugares.                       | 74 | 1      | 5      | <b>4,22</b> | +/- 0,97      |

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

### 4.5.3 Comparação entre as percepções da motivação para a prática das AFAN, tendo em conta a variável Estado Civil:

Após analisarmos o quadro seguinte verificamos que na comparação das motivações para a prática das Actividades Físicas de Aventura na Natureza entre indivíduos Solteiros e Casados, não se verificou diferenças estatisticamente significativas.

### 4.6 Percepção dos resultados das motivações para a prática das AFAN entre os diversos grupos de praticantes.

#### 4.6.1 Actividades Físicas de Aventura no Rio:

Nos praticantes de actividades no rio, verifica-se que os indivíduos apresentam como sua maior motivação, o facto de quererem conhecer novos lugares (M=4,80). A sensação de insegurança foi a menos percebida por esta população (M=2,20)

| Motivação para a prática das AFAN                  | N | Média       | Desvio Padrão |
|--|---|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 5 | 4,40        | +/- 0,55      |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 5 | 4,20        | +/- 1,79      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 5 | 4,20        | +/- 0,84      |
| Para se testar a si próprio.                       | 5 | 3,40        | +/- 1,14      |
| A sensação de risco.                               | 5 | 3,40        | +/- 1,52      |
| Exploração do desconhecido.                        | 5 | 4,00        | +/- 0,71      |
| A sensação de insegurança.                         | 5 | <b>2,20</b> | +/- 1,48      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 5 | 3,20        | +/- 0,84      |
| Estar com amigos.                                  | 5 | 3,80        | +/- 1,30      |
| O stress gerado por situações novas.               | 5 | 3,00        | +/- 1,23      |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 5 | 3,40        | +/- 1,52      |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 5 | 2,80        | +/- 0,84      |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 5 | 3,20        | +/- 1,92      |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 5 | 2,60        | +/- 1,52      |
| Vivenciar novas experiências.                      | 5 | 4,40        | +/- 0,55      |
| Libertar a tensão.                                 | 5 | 4,00        | +/- 1,23      |



|                              |   |             |          |
|------------------------------|---|-------------|----------|
| Fazer novas amizades.        | 5 | 3,60        | +/- 0,55 |
| Para conhecer novos lugares. | 5 | <b>4,80</b> | +/- 0,45 |

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

#### 4.6.2 Actividades Físicas de Aventura de duas rodas:

Nos praticantes de actividades com duas rodas, verifica-se que os indivíduos apresentam como sua maior motivação, o contacto com a natureza (M=4,56). Demonstrar aos outros o seu valor foi a menos percepcionada (M=1,67).

| Motivação para a prática das AFAN                  | N  | Média       | Desvio Padrão |
|--|----|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 43 | <b>4,56</b> | +/- 0,67      |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 43 | 4,33        | +/- 0,87      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 43 | 4,44        | +/- 0,93      |
| Para se testar a si próprio.                       | 43 | 3,58        | +/- 1,35      |
| A sensação de risco.                               | 43 | 3,63        | +/- 1,13      |
| Exploração do desconhecido.                        | 43 | 3,84        | +/- 0,97      |
| A sensação de insegurança.                         | 43 | 2,60        | +/- 1,48      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 43 | 3,40        | +/- 1,35      |
| Estar com amigos.                                  | 43 | 3,98        | +/- 1,12      |
| O stress gerado por situações novas.               | 43 | 3,02        | +/- 1,47      |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 43 | 3,23        | +/- 1,48      |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 43 | 2,91        | +/- 1,49      |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 43 | 2,42        | +/- 1,68      |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 43 | <b>1,67</b> | +/- 1,69      |
| Vivenciar novas experiências.                      | 43 | 4,28        | +/- 0,80      |
| Libertar a tensão.                                 | 43 | 3,72        | +/- 1,37      |
| Fazer novas amizades.                              | 43 | 3,42        | +/- 1,48      |
| Para conhecer novos lugares.                       | 43 | 4,19        | +/- 1,20      |

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

### 4.6.3 Actividades Físicas de Aventura com cordas:

Nos praticantes de actividades com cordas, verifica-se que os indivíduos apresentam como sua maior motivação, a Adrenalina sentida pela prática da modalidade (M=4,35). Como valor menos percebido, encontra-se a sensação de insegurança (M=2,03) e muito próximo o demonstrar o seu valor aos outros (M=2,06).

| Motivação para a prática das AFAN                  | N  | Média       | Desvio Padrão |
|--|----|-------------|---------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 34 | 3,97        | +/- 0,97      |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 34 | 3,85        | +/- 1,35      |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 34 | <b>4,35</b> | +/- 0,92      |
| Para se testar a si próprio.                       | 34 | 3,85        | +/- 1,31      |
| A sensação de risco.                               | 34 | 3,71        | +/- 0,94      |
| Exploração do desconhecido.                        | 34 | 3,65        | +/- 1,10      |
| A sensação de insegurança.                         | 34 | <b>2,03</b> | +/- 1,49      |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 34 | 3,03        | +/- 1,38      |
| Estar com amigos.                                  | 34 | 3,97        | +/- 1,09      |
| O stress gerado por situações novas.               | 34 | 2,53        | +/- 1,42      |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 34 | 2,97        | +/- 1,45      |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 34 | 3,29        | +/- 1,24      |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 34 | 3,82        | +/- 1,19      |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 34 | 2,06        | +/- 1,63      |
| Vivenciar novas experiências.                      | 34 | 4,26        | +/- 1,08      |
| Libertar a tensão.                                 | 34 | 3,50        | +/- 1,44      |
| Fazer novas amizades.                              | 34 | 3,47        | +/- 1,26      |
| Para conhecer novos lugares.                       | 34 | 3,88        | +/- 1,20      |

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

### 4.6.4 Actividades Físicas de Aventura no mar:

Nos praticantes de actividades no mar, verifica-se que os indivíduos apresentam como sua maior motivação, conhecer novos lugares (M=4,80). Como valor menos percebido, encontra-se a sensação de insegurança (M=2,20).

| <b>Motivação para a prática das AFAN</b>           | <b>N</b> | <b>Média</b> | <b>Desvio Padrão</b> |
|--|----------|--------------|----------------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | 5        | 4,40         | +/- 0,55             |
| A quebra da rotina do centro urbano                | 5        | 4,20         | +/- 1,79             |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | 5        | 4,20         | +/- 0,84             |
| Para se testar a si próprio.                       | 5        | 3,40         | +/- 1,14             |
| A sensação de risco.                               | 5        | 3,40         | +/- 1,52             |
| Exploração do desconhecido.                        | 5        | 4,00         | +/- 0,71             |
| A sensação de insegurança.                         | 5        | <b>2,20</b>  | +/- 1,48             |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 5        | 3,20         | +/- 0,84             |
| Estar com amigos.                                  | 5        | 3,80         | +/- 1,30             |
| O stress gerado por situações novas.               | 5        | 3,00         | +/- 1,23             |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 5        | 3,40         | +/- 1,52             |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 5        | 2,80         | +/- 0,84             |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 5        | 3,20         | +/- 1,92             |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 5        | 2,60         | +/- 1,52             |
| Vivênciar novas experiências.                      | 5        | 4,40         | +/- 0,55             |
| Libertar a tensão.                                 | 5        | 4,00         | +/- 1,23             |
| Fazer novas amizades.                              | 5        | 3,60         | +/- 0,55             |
| Para conhecer novos lugares.                       | 5        | <b>4,80</b>  | +/- 0,45             |

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

#### 4.6.5 Actividades Físicas de Aventura com engenhos:

Nos praticantes de actividades com engenhos, verifica-se que os indivíduos apresentam como sua maior motivação, o estar com os amigos (M=4,88). Como valor menos percebido, encontra-se o ultrapassar os próprios medos (M=1,75).

| <b>Motivação para a prática das AFAN</b>         | <b>N</b> | <b>Média</b> | <b>Desvio Padrão</b> |
|--|----------|--------------|----------------------|
| Contacto com o ambiente natural                  | 8        | 3,13         | +/- 1,25             |
| A quebra da rotina do centro urbano              | 8        | 4,25         | +/- 1,17             |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade. | 8        | 3,88         | +/- 1,37             |
| Para se testar a si próprio.                     | 8        | 3,00         | +/- 1,07             |

|  |   |             |          |
|--|---|-------------|----------|
| A sensação de risco.                               | 8 | 2,50        | +/- 1,07 |
| Exploração do desconhecido.                        | 8 | 3,38        | +/- 0,52 |
| A sensação de insegurança.                         | 8 | 2,38        | +/- 1,69 |
| A incerteza gerada pelo desconhecido.              | 8 | 3,88        | +/- 0,84 |
| Estar com amigos.                                  | 8 | <b>4,88</b> | +/- 0,35 |
| O stress gerado por situações novas.               | 8 | 2,25        | +/- 1,39 |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | 8 | 2,88        | +/- 1,25 |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | 8 | 4,00        | +/- 1,41 |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | 8 | <b>1,75</b> | +/- 1,49 |
| Demonstrar aos outros o seu valor.                 | 8 | 2,50        | +/- 1,41 |
| Vivênciar novas experiências.                      | 8 | 4,13        | +/- 0,64 |
| Libertar a tensão.                                 | 8 | 3,38        | +/- 1,30 |
| Fazer novas amizades.                              | 8 | 3,75        | +/- 1,04 |
| Para conhecer novos lugares.                       | 8 | 3,38        | +/- 0,92 |

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

#### **4.7 Comparação dos resultados das motivações para a prática das AFAN entre os diversos grupos de praticantes.**

**NOTA:** Devido à condicionante numérica da amostra presente neste estudo, só nos foi possível comparar as Actividades de duas rodas com as Actividades com corda.

##### **4.7.1 Comparação entre as Actividades de duas rodas e as Actividades com corda:**

Após analisarmos os resultados, verificamos que existem diferenças significativas entre os praticantes de Actividades de duas rodas e os praticantes de actividades com corda. Estas encontram-se na motivação 13 (Ultrapassar os próprios medos) e na motivação 18 (Para conhecer nos lugares).

Na primeira, verifica-se uma maior percepção nos praticantes de Actividades de cordas e na segunda, verifica-se uma maior percepção dos praticantes de duas rodas.

| <b>Motivação para a prática das AFAN</b>           | <b>Actividade</b> | <b>N</b> | <b>Média</b> | <b>Desvio Padrão</b> | <b>Sign. (2-tailed)</b> |
|--|-------------------|----------|--------------|----------------------|-------------------------|
| Contacto com o ambiente natural                    | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 4,56         | +/- 0,67             | 0,274                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,97         | +/- 0,97             |                         |
| A quebra da rotina do centro urbano                | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 4,44         | +/- 0,93             | 0,066                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,85         | +/- 1,35             |                         |
| A Adrenalina sentida pela prática da modalidade.   | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 4,44         | +/- 0,93             | 0,677                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 4,35         | +/- 0,92             |                         |
| Para se testar a si próprio.                       | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,58         | +/- 1,35             | 0,377                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,85         | +/- 1,31             |                         |
| A sensação de risco.                               | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,63         | +/- 1,13             | 0,748                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,71         | +/- 0,94             |                         |
| Exploração do desconhecido                         | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,84         | +/- 0,97             | 0,424                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,65         | +/- 1,10             |                         |
| A sensação de insegurança.                         | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 2,60         | +/- 1,48             | 0,095                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 2,03         | +/- 1,49             |                         |
| A incerteza gerada pelo desconhecido               | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,40         | +/- 1,35             | 0,246                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,03         | +/- 1,38             |                         |
| Estar com amigos.                                  | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,98         | +/- 1,12             | 0,981                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,97         | +/- 1,09             |                         |
| O stress gerado por situações novas                | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,02         | +/- 1,47             | 0,142                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 2,53         | +/- 1,42             |                         |
| Fuga às pressões sociais e físicas.                | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,23         | +/- 1,48             | 0,438                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 2,97         | +/- 1,45             |                         |
| Para encontrar pessoas a fazer a mesma actividade. | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 2,91         | +/- 1,49             | 0,228                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,29         | +/- 1,24             |                         |
| Ultrapassar os próprios medos.                     | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 2,42         | +/- 1,68             | <b>0,000</b>            |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,82         | +/- 1,19             |                         |
| Demonstrar aos outros o seu valor                  | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 1,67         | +/- 1,69             | 0,317                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 2,06         | +/- 1,63             |                         |
| Vivenciar novas experiências                       | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 4,28         | +/- 0,80             | 0,947                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 4,26         | +/- 1,08             |                         |
| Libertar a tensão.                                 | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,72         | +/- 1,37             | 0,494                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,50         | +/- 1,44             |                         |
| Fazer novas amizades.                              | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 3,42         | +/- 1,48             | 0,871                   |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,47         | +/- 1,26             |                         |
| Para conhecer novos lugares                        | <b>Duas Rodas</b> | 43       | 4,19         | +/- 1,20             | <b>0,002</b>            |
|  | <b>Cordas</b>     | 34       | 3,88         | +/- 1,20             |                         |

**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.

## ***Capítulo 5***

### ***5 Discussão dos Resultados***

O principal objectivo deste estudo foi verificar quais as dimensões das motivações e os motivos mais percebidos pelos sujeitos da amostra, para a prática de Actividade Física e para a prática de Actividade Física de Aventura na Natureza, considerando o género e o estado civil.

Assim sendo, iremos iniciar esta etapa com uma discussão mais abrangente, relativamente às percepções dos sujeitos em relação às dimensões da motivação.

Posteriormente, iremos aprofundar a nossa análise sobre o género e sobre o estado civil, no que diz respeito às suas percepções das dimensões da motivação para a prática de actividade física. De seguida efectuaremos uma análise tendo em conta a variável estado civil e a sua consequente comparação (Casados vs Solteiros).

Para a prática actividade física de aventura na natureza, iremos iniciar analisando a percepção das motivações para a prática de Actividade Física de Aventura na Natureza, para a generalidade da nossa amostra. De seguida iremos comparar a as percepções da motivação para a prática de AFAN tendo em conta a variável género e posteriormente efectuaremos o mesmo tipo de abordagem analisando as variáveis de forma singular (solteiros e casados).

Por fim, iremos analisar os subgrupos formados para as Actividades físicas de aventura na natureza, tendo em conta as suas percepções das motivações para a prática destes desportos, concluindo assim com uma discussão sobre os resultados obtidos através da comparação das motivações para a prática de actividade física de aventura na natureza, entre os vários subgrupos formados.

Ao analisarmos os resultados deste estudo, podemos verificar que se destacam claramente três dimensões da motivação: Saúde Positiva, Reconhecimento Social e Pressões de Saúde. A primeira, porque se apresenta constantemente como percepção mais elevada, e as duas últimas, precisamente pelo motivo oposto, sendo que as Pressões Médicas são mais referenciadas.

Segundo estudos realizados por Fonseca (1993, 1995), a procura da manutenção ou do desenvolvimento dos níveis de saúde e bem-estar, são dois dos motivos que mais

influenciam a decisão dos indivíduos para praticar desporto, vindo desta forma de encontro, com o facto da Saúde Positiva aparecer como a principal motivação para a prática de actividade física da nossa amostra.

Assim sendo, e, relacionando a percepção elevada da dimensão referida anteriormente com a prática de actividade física de aventura na natureza, podemos verificar que a saúde é de extrema importância para todos os praticantes. Pires (1990), diz-nos que a saúde mental de alguns indivíduos está mesmo dependente da prática de actividades que envolvam risco, satisfazendo por isso e através disso, um processo de auto-estima, auto-realização e de compensação em relação a um mundo e uma sociedade onde cada vez é mais difícil realizar qualquer projecto em plena liberdade.

A Saúde Positiva encontra-se assim intimamente ligada a todos os tipos de práticas desportivas. As actividades físicas de aventura na natureza não são assim excepção podendo desta forma verificar que todas elas procuram um estado de saúde melhor. Miranda, Lacasa e Muro (1995) referem a busca de outros estados de consciência bem como a necessidade de contacto com a natureza e a procura de sensações e emoções, na prática de actividades de aventura na natureza.

Como foi referido anteriormente, o Reconhecimento Social e as Pressões de Saúde foram as dimensões da motivação menos valorizadas neste estudo. Analisando esta primeira dimensão, podemos afirmar que a escolha da amostra vem de acordo com o que nos diz Brito (1994), o Reconhecimento Social não é um factor percebido como importante, fazendo-nos presumir desta forma que a decisão para a prática de actividades físicas não está relacionada com reforços externos, como o desejo de vencer, ser conhecido ou ser admirado pelos outros.

Podemos ainda comparar este resultado com o facto de esta amostra ter percebido como motivação menos importante para a prática de actividades físicas de aventura na natureza o facto de demonstrar o seu valor aos outros. Assim sendo, os praticantes de actividade física buscam acima de tudo o seu bem-estar. De acordo com Pereira e Monteiro, (1995), a vida ao ar livre não é encarada como um simples passatempo mas como uma “válvula de escape” do Homem moderno, uma necessidade de se voltar a encontrar consigo próprio e com algo perdido – a sua natureza. O simples facto de estar em contacto com esta, realizando alguma actividade, já supõe um benefício para quem a realiza.

A segunda dimensão da motivação menos percebida foi a das Pressões Médicas. Desta forma e tendo em conta tudo aquilo que foi referido anteriormente,

podemos concluir que os praticantes procuram encontrar-se com a sua origem, obtendo prazer das sensações transmitidas pela prática de actividade física. Segundo Dishman e Gettman (1990, *cit. in* Berger & McIman, 1993), os indivíduos que escolham juntar-se a um programa de exercícios, por sua conta e motivação, têm mais probabilidades de aderir a esses programa, do que os indivíduos que tenham sido recomendados pelo médico.

Passando à análise dos resultados individuais, verificamos que no género feminino, encontramos uma vez mais a Saúde Positiva como dimensão mais percepcionada, sendo ainda de referir que as dimensões do Prazer e da Revitalização apresentam valores muito próximos do valor mais alto. Como dimensão menos percepcionada temos o Reconhecimento Social, existindo ainda uma percepção muito baixa para as Pressões Médicas. Estes resultados podem levar-nos a concluir que as mulheres procuram a diversão e o prazer pessoal quando realizam as suas práticas desportivas. Este resultado vem de encontro ao estudo realizado por Senra (2002), onde a maioria das mulheres não percepcionam a Aparência e a Gestão do Peso, como factores principais para a adesão ao exercício, sendo que para elas se revela mais importante a Revitalização e a Saúde Positiva e menos importante o Reconhecimento Social e as Pressões de Saúde.

No género masculino verifica-se uma valorização dos comportamentos de motivação de uma forma idêntica ao sexo oposto embora estes valorizam mais a Saúde Positiva embora também sejam muito percepcionadas as dimensões do Prazer e da Revitalização. Como dimensão menos percepcionada temos as Pressões Médicas embora, também aqui, o Reconhecimento Social apresente uma percepção muito baixa.

Passando de seguida à análise dos indivíduos tendo como base o seu estado civil, verificamos que mais uma vez, as dimensões mais percepcionadas são as referidas anteriormente, verificando-se que nos indivíduos casados, a dimensão mais percepcionada é a do Prazer, seguindo-se a Revitalização e a Saúde positiva. Este resultado leva-nos à conclusão que estes sujeitos procuram actividade física em busca do seu “time – out” de modo a quebrarem a rotina criada no seu dia-a-dia. Nos indivíduos solteiros, a dimensão mais percepcionada é a dimensão da Saúde Positiva, seguindo-se a Afiliação, a Revitalização e o Prazer. A afiliação assume-se assim como uma dimensão bastante importante para estes indivíduos levando-nos a concluir que



nestas actividades eles também procuram a sua cara metade, pessoas que se possam identificar com estes uma vez que possuem interesses semelhantes nas práticas físicas.

As dimensões menos percepcionadas nos indivíduos casados são iguais às menos percepcionadas nos indivíduos solteiros, apresentando as Pressões Médicas como as menos percepcionadas, seguindo-se o reconhecimento social.

Ao compararmos a amostra tendo em conta o seu estado civil, verificamos apenas que existem diferenças entre casados e solteiros na dimensão da Afiliação que é considerada pelos indivíduos solteiros de extrema importância na motivação das práticas desportivas. Este valor, poderá dever-se ao facto de estes indivíduos praticarem exercício físico com o intuito de cuidarem da sua saúde mas também com o intuito de conviverem e conhecerem novas pessoas. Nos indivíduos casados, esta situação não se verifica pois estes já encontraram os seus parceiros de vida, não dando desta forma tanta importância ao conhecimento de novas pessoas.

Existem também diferenças a nível da dimensão menos percepcionada (Pressões médicas), sendo este valor mais percepcionado por parte dos indivíduos solteiros.

Como podemos verificar, entre os sujeitos femininos e os sujeitos masculinos, casados ou solteiros, as dimensões mais percepcionadas são iguais para todos. Como nos referem Novais e Fonseca (1997), as semelhanças entre os homens e as mulheres, no que concerne aos seus motivos de participação em actividades físicas, são em maior número do que as suas diferenças.

Podemos assim verificar que as dimensões mais percepcionadas são as dimensões da Saúde Positiva, a Revitalização e o Prazer, apresentando desta forma e na sua globalidade os valores médios mais altos, diferenciando-se apenas na sua ordem de escolha. Como dimensões menos percepcionadas, encontram-se as Pressões Médicas e o Reconhecimento Social. Desta forma, verificamos que os resultados obtidos pelos praticantes começa a ter uma importância secundária, levando-nos a concluir que hoje em dia, os sujeitos praticam Actividade Física em busca da satisfação pessoal, da sua auto-realização.

Segundo os resultados obtidos e em concordância com o nosso estudo, verificamos que segundo a definição de Brito (1994), estamos perante um conjunto de indivíduos que são movidos pela motivação intrínseca. Segundo este autor, estas estão relacionadas com a necessidade de prazer e alegria pela prática, fazendo passar para

segundo plano as motivações extrínsecas, ou por outras palavras, as afirmações pessoais.

Entramos desta forma numa nova óptica de ver e entender o desporto, onde novos valores são vistos como primordiais na prática de actividade física refutando esta opinião com a de Almeida (1997), que refere que os fenómenos que observamos actualmente podem ser entendidos como um sinal das mudanças mais profundas na forma de praticar e entender o desporto, associando-se aos valores emergentes de uma sociedade pós-moderna, na qual se deseja participar em práticas desportivas que produzam um elevado bem-estar pessoal.

Assim sendo, os indivíduos procuram por isso, desportos “livres”, isto é, sem preocupações competitivas, fora das estruturas federativas, com regras adaptadas e longe dos estádios e clubes. De acordo com Constantino, (1993), esta nova atitude, teve consequências directas sobre o sistema de práticas desportivas, fazendo emergir um conjunto de práticas ligadas ao corpo, ao exercício e à natureza, que traduzem uma nova cultura desportiva.

Vamos agora iniciar a análise dos resultados das questões do questionário referente às Actividades Físicas de Aventura na Natureza.

Após analisarmos os quadros, podemos verificar que na generalidade da amostra, o mais importante aquando da prática destas actividades é o facto de se viver novas experiências. Esta situação verifica-se também quando analisamos os dados referentes ao género feminino. Assim, a quebra da rotina é fundamental na prática de actividade física e como nos diz Pires (1990), todas estas actividades que apresentam um elevado grau de incerteza e mesmo algum risco, desencadeiam uma grande satisfação física e espiritual, bem como uma forte e intensa emoção, após os desafios vencidos.

Todos estes factores de incerteza, criam no ser humano uma sensação de novidade, de potenciais situações novas, e como nos diz Mota (1997), a agradável dicotomia excitação - prazer que as pessoas procuram nas suas horas de lazer, representa assim, ao mesmo tempo, o complemento e a antítese da tendência habitual perante a banalidade das valências emocionais que se deparam nas premeditadas “rotinas” da vida. Segundo Bétran (1995), a actividade física ao ar livre surge como

reação ao urbano, ao desportivo, e nelas procuram-se novas sensações de carácter prazenteiro, a evasão divertida, a plenitude pessoal e o contacto com a natureza. É o retornar às origens, o sair do centro urbano.

A adrenalina sentida pela prática da modalidade é também percebida de uma forma elevada sendo apresentada como motivo mais percebido para os sujeitos do género masculino, para os sujeitos casados e para os praticantes de Actividades de Corda.

É interessante verificar que o género masculino tem esta percepção, verificando-se que existe um maior número de praticantes destas actividades por parte deste género. Estes indivíduos buscam acima de tudo sensações diferentes, tentando aproveitar ao máximo todas as descargas adrenérgicas provocadas por diferentes situações aquando da sua prática.

Nos sujeitos casados, esta percepção pode derivar destes indivíduos supostamente possuírem uma vida mais estável, onde se verificam mais rotinas, utilizando desta forma estes desportos como meio de escape e explosão dessas mesmas rotinas, procurando dessa forma novas sensações. Como nos diz Almeida (1997), as modalidades de aventura possuem características como as emoções corporais, o risco, o desafio e o imprevisto, atributos que as modalidades tradicionais, mais preocupadas com as técnicas de execução para o alcance dos resultados e de uma classificação, não lhes conseguem proporcionar.

Nos praticantes de Actividades de Corda, pensamos que as situações geradas por este tipo de práticas provocam muitas vezes uma sensação de medo e risco nos seus participantes e a superação das situações faz com que a satisfação e a emoção sejam ainda maiores. São descidas alucinantes realizadas com toda a segurança que provocam grandes descargas de adrenalina.

Desta forma, verificamos que estes sujeitos procuram o risco, a adrenalina que é gerada por certas e determinadas situações aquando da prática destes desportos. Segundo Bétran (1995), esta busca de incerteza e risco que as actividades físicas de aventura na natureza proporcionam, parece surgir como uma contraposição à tendência de reduzir sistematicamente a incerteza “domesticando” o espaço de jogo e, segundo Pereira e Monteiro (1995), reflectindo quer na busca de qualidade e intensidade de sensações, quer pelo risco incrementado em situações onde a integridade corporal é por

vezes posta em jogo, seja de uma maneira subjectiva ou simbólica, seja de uma forma indiscutivelmente real.

De seguida, verificamos que como percepção mais elevada tendo como motivação o conhecimento de novos lugares, encontram-se os indivíduos solteiros, os que praticam Actividades de Rio e os que praticam Actividades de Mar.

Em relação aos sujeitos solteiros, verificamos que ao contrário do que foi dito anteriormente em relação aos sujeitos casados, estes procuram para além das emoções e sensações transmitidas por estes desportos, novos lugares, onde a prática destas modalidades lhes possam oferecer algo que ainda não tiveram.

Analisando as actividades físicas de aventura no rio, podemos concluir que os indivíduos que procuram estas actividades podem procurar sensações únicas de Bem-estar e Paz Interior ao percorrer as águas e margens de um curso de água conhecendo desta forma lugares maravilhosos.

Esta opinião vai de encontro com as actividades físicas de aventura no mar. Os praticantes destes desportos viajam pelo mundo inteiro, procurando sempre as melhores condições para a prática destas modalidades. Estes sujeitos valorizam assim todos aqueles lugares que conhecem, buscando até nas suas paisagens a inspiração necessária para a prática destes tipos de modalidade.

Refutando todas estas opiniões, encontra-se Correia (1991), nos refere que, quer seja nas ondas, num rio, ou em plena montanha é sempre possível usufruir de novas imagens, sentir o prazer do deslize, ultrapassar obstáculos, ouvir o corpo. Assim, e concordando com Pires (1993), este sistema de práticas desportivas, encontra-se a funcionar em regime de livre escolha, de múltiplas opções, na procura de novas práticas, diferentes perspectivas e espaços geográficos.

Nas actividades físicas de aventura na natureza de duas rodas, verifica-se que a motivação mais percebida é o contacto com o ambiente natural. Os adeptos destas modalidades procuram estar em contacto permanente com o meio natural, realizando passeios e Raids por locais muitas vezes inacessíveis a outro tipo de viaturas. Este é de facto uma actividade que recolhe muitos adeptos, por todas as paisagens magníficas que ela nos proporciona aliciando isso à adrenalina sentida pela viagem de bicicleta ou de mota.

Por último, encontram-se as actividades físicas de aventura com engenhos. Nesta actividade, a motivação mais percebida é o estar com os amigos. A amostra destas actividades é praticante de Paintball, logo, sendo este um desporto constituído por equipas de vários elementos, verifica-se que é importante juntar os amigos para se conseguir ter um bom momento de lazer. Para além deste facto, verifica-se que nesta actividade, o espírito de equipa e a entre ajuda é de extrema importância tornando-se assim determinantes para atingir o objectivo com sucesso.

Referindo agora aos motivos menos percebidos, verificamos que demonstrar aos outros o seu valor é percebido pela generalidade da amostra, assim como para os sujeitos masculinos, os sujeitos solteiros e os praticantes de Actividades de Duas Rodas.

Em relação aos sujeitos do género masculino e os sujeitos casados, este resultado vem de encontro aos resultados anteriores que apontam o reconhecimento social como sendo uma das dimensões da motivação menos percebida. Assim, e após analisarmos o quadro verificamos que os sujeitos procuram e praticam estas actividades apenas por prazer próprio, pela auto – satisfação da prática de uma dada modalidade. Neste tipo de actividades, o importante é a realização pessoal de cada indivíduo e não o valor que isso possa vir a ter para terceiros.

Respectivamente às Actividades de Duas Rodas, para além destes motivos, este tipo de actividades proporciona aos participantes um convívio saudável entre todos eles, verificando-se muitas vezes uma entajuda muito grande na passagem de obstáculos. No meu ponto de vista e baseado na minha experiência, visto que muitas vezes faço passeios de mota, existe uma certa competitividade entre os participantes embora esta tente sempre ser escondida por parte dos sujeitos.

A sensação de insegurança é percebida como menos importante para os sujeitos do género feminino, e nos Praticantes de Actividades de Rio, de Mar e de Cordas.

Este facto apresenta-se como menos percebido uma vez que os indivíduos têm noção que os riscos são calculados existindo sempre muita segurança na prática destas modalidades. Bétran e Bétran (1998) reforçam a nossa opinião afirmando que prática massiva destas actividades e a lógica mercantil tendem a domesticar o risco, calculando-o e minimizando-o, promovendo um risco controlado.

Assim verifica-se que, em quase todas as actividades físicas de aventura na natureza, os sujeitos encontram-se seguros, não tendo medo de realizar actividades.

Em relação aos sujeitos Praticantes de Actividades de Mar, verifica-se que estes criam também através da observação e compreensão do mar, mecanismos que lhes permitem verificar se este lhes pode proporcionar momentos de prazer com a segurança necessária para a sua prática.

Estas actividades são as que estão menos representadas nesta amostra com apenas 5 elementos.

Os indivíduos casados, apresentam como motivação menos percebida, encontrar outras pessoas a realizar a mesma actividade. Mais uma vez, verifica-se que o facto destes indivíduos possuírem uma vida estável, não se encontram predispostos a fazer novas amizades, procurando assim estas actividades como benefício pessoal. Este resultado vem de encontro ao que foi referido anteriormente sobre estes sujeitos.

Por último, encontram-se os sujeitos praticantes de Actividade com Engenhos, apresentando estes como motivação menos percebida, o ultrapassar os próprios medos. Penso que isto se deve ao facto da prática deste desporto se realizar num espaço limitado, controlando todas as variáveis. É realizado com equipamento específico que protege os seus praticantes de qualquer situação anómala provocando desta forma que não sintam medo aquando da sua prática.

Analisando assim as comparações possíveis e onde se encontram as diferenças estatisticamente significativas, podemos referir que:

Comparando o género masculino com o género feminino, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas apenas no ultrapassar os próprios medos, verificando-se aí uma maior percepção desta motivação por parte do género feminino. Pensamos que um valor tão elevado poderá estar relacionado com o facto de existir uma menor prática por parte destes sujeitos aumentando assim o medo aquando da sua prática. Não será errado concluir também que muitas mulheres praticam este tipo de desportos para tentar ultrapassar e vencer certos medos e fobias que podem acolher no seu interior, pois verificamos que o valor de percepção desta motivação é bastante elevado. Estes valores podem também não corresponder à verdade uma vez que

relativamente ao género masculino, estes poderão não assumir os seus medos em relação a determinadas situações, podendo desta forma criar esta diferença entre géneros.

Para terminar a nossa discussão, resta apenas referir que ao compararmos as actividades físicas de duas rodas com as actividades físicas de cordas verificamos que existem diferenças significativamente estatísticas em duas dimensões. Na primeira, Ultrapassar os próprios medos, conseguimos verificar que a percepção é bastante maior por parte dos praticantes de actividades de corda. Isto poderá dever-se ao facto destas actividades exigirem por vezes que os seus praticantes subam a obstáculos altos, seja em escalada, seja para efectuarem uma descida em slide. Como sabemos, muitas pessoas sofrem de doenças relacionadas com a altura e estas actividades podem ser um ponto de partida para o vencer esses medos e fobias. Esta diferença, também se poderá verificar devido ao facto dos praticantes das actividades de duas rodas terem o domínio dos seus veículos, minimizando desta forma os medos que possam ser sentidos durante a prática.

Na segunda motivação com diferenças estatisticamente significativas, encontra-se o conhecer novos lugares. Aqui, a percepção é mais elevada por parte dos praticantes de actividades de duas rodas. Isto deve-se ao facto destes praticantes pedalarem ou acelerarem por florestas, montes e vales, atravessando ribeiros, zonas de vegetação profunda, sentindo da forma mais pura tudo o que a Natureza tem para lhes oferecer, tornando-se o expoente máximo deste tipo de actividades de aventura na natureza. Muitas das vezes, verifica-se que alguns praticantes de certas modalidades das actividades com cordas, têm de realizar actividades em eventos que se realizam nas cidades. Estes factos permitem assim que os seus praticantes começam a valorizar menos o conhecimento de novos lugares.

**Podemos assim concluir que todas as hipóteses são parcialmente aceites uma vez que se verificaram algumas diferenças estatisticamente significativas. Podemos ainda referir que estes resultados poderão surgir com o facto de existirem algumas limitações neste estudo, nomeadamente a diferença do N de sujeitos relativamente às variáveis e às actividades.**

## **Capítulo 6**

### **6 Limitações, Conclusões e Recomendações / Sugestões**

#### **6.1 Limitações**

Antes de terminar o trabalho apresentando as conclusões e referindo as recomendações, torna-se extremamente importante reconhecer algumas limitações do foro metodológico e processual, encontradas no presente estudo:

- O facto da nossa amostra ser de apenas cem sujeitos, fez com que, quando distribuída pelas diferentes modalidades e pelas variáveis independentes em estudo, fosse insuficiente para realizar algumas comparações através da estatística inferencial, obrigando-nos a juntar alguns dos grupos à posteriori.
- O facto de algumas pessoas comentarem connosco aquando do preenchimento dos questionários, mais propriamente o Inventário de Motivações para o Exercício utilizado para efectuar o presente estudo, apresentava bastantes questões sendo que algumas eram muito parecidas.
- O facto do questionário da Motivação para a prática de Actividade Física de Aventura na Natureza ter sido construído através de opiniões de organizadores de Eventos deste tipo bem como num questionário utilizado num estudo realizado anteriormente, poder apresentar algumas lacunas na sua construção bem como, a falta de alguns motivos pelos quais os sujeitos procuram este tipo de actividades.
- O facto de nenhum destes questionários apresentar uma questão que se refira apenas à prática actual de Actividade Física.



## 6.2 Conclusões

Após a apresentação das limitações e de acordo com os resultados obtidos podemos então retirar as seguintes conclusões:

- As dimensões da motivação Saúde Positiva, Revitalização e Prazer são sempre as mais valorizadas, independentemente do género ou estado civil dos sujeitos.
- As dimensões da motivação Reconhecimento Social e Pressões Médicas são percebidos como um factor de menor importância para a prática da actividade física.
- Os motivos percebidos como mais importantes para a generalidade da amostra para prática destas actividades são a vivência de novas experiências, sendo que a demonstração aos outros do seu valor aparece como menos percebida.
- Os motivos que levam os sujeitos a praticar as actividades de aventura variam consoante as actividades.
- Os motivos menos percebidos para a prática destas actividades não variam de actividade para actividade.
- A sensação de insegurança foi o motivo menos percebido pelos sujeitos.
- A valorização do contacto com o meio ambiente, bem como a adrenalina sentida pela prática da modalidade e ainda conhecer novos lugares é geral a todas as actividades.
- Os praticantes de Actividades Físicas de Aventura na Natureza procuram acima de tudo a sua auto-satisfação e o seu bem-estar físico e psíquico.

### **6.3 Recomendações / Sugestões**

Este trabalho realizado visa uma área de investigação relativamente nova, existindo porém uma identificação clara da sua importância. Muitos são os estudos esperados e necessários e assim sendo, gostaríamos de sugerir:

- Uma análise factorial dos itens de questionário das Motivações para a prática da Actividade Física de Aventura na Natureza, bem como, a análise da sua consistência interna.
- Utilização dos questionários com uma amostra **N** mais elevada, especialmente nos subgrupos das diferentes modalidades.
- Realizar uma análise mais aprofundada através de entrevistas aos praticantes e organizadores destes tipos de modalidades, criando desta forma um maior suporte de avaliação qualitativa dos temas.

## Capítulo 7

### 7. Referências Bibliográficas

- Almeida, C (1997): “A emergência de uma nova sub cultura desportiva.”, in Horizonte, Vol.XVI (80): 7-15
- Almeida, C. (1998): “Condutas de risco no desporto.”Lisboa: Revista Desporto nº5.
- Alves, A.; Dinis, A.; Cunha, C.; Pinto, L.; Freitas, M.; Cruz, S. (1999). *Lazer. Trabalho no âmbito da disciplina de Psicologia do Desporto da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física*, Universidade de Coimbra (não publicado).
- Bakker, F.C; Whiting, H.T.& Van der Brug, H. (1992). *Psicologia del deporte: conceptos e aplicaciones*. Morata, Madrid.
- Berger, B. & McInman, A. (1993). Exercise and the Quality of Life, in Singer, Murphey & Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.729-760). Macmillan.
- Berstein, P.L. (1997). *Desafio aos deuses: a fascinante história do risco*.Rio de Janeiro: Campus.
- Betrán, J e Betrán, A. (1995): “ La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deport y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo.” In Apunts: Educación Física y Deports, (52) : 92-102.
- Betrán, J (1995): “Les actividades Físicas de aventura en la naturaleza:Análisis sócio-cultural.”,in apunts:Educación Física y deports, (41): 5-8

- Biddle, S. (1993): Motivation and participation in Exercise and Sport. In Serpa, S.; Alves, J; Ferreira, V & Brito, A. (eds) Actas do VII congresso de psicologia do desporto, Lisboa.
- Bouet, M (1968): Les motivations des sportifs. Editions Universitaires, Paris.
- Brasileiro, M. D. S. (2002). “ El Turismo de Litoral Y Las Prácticas Físico – Desportivas de los Turistas: El caso de Jacuman Brasil”. In nuevas Tendências de Practica Físico – Desportiva en el Médio Natural. Granada (2002), Rico & Brasileiro (ed), pp 119 – 134.
- Breton, D.Le. (1995). Sociologie do Risque. Paris: Presses Universitaires de France.
- Brito, A. P. (1994). Psicologia do Desporto – Noções Gerais. *Revista Horizonte*, Vol.X, nº 59 Jan/Fev, pp. 173-178. Lisboa.
- Constantino, J. (1990). *Políticas de desenvolvimento Desportivo das autarquias*. Ed.Camara Municipal de Oeiras.
- Constantino, J. (1991). O Desporto como Meio do Uso Cultural do Tempo Livre. O Papel dos Municípios. In António Marques e Jorge Bento (Eds): *As Ciências do Desporto e a Prática do Desporto na Escola. Desporto de Reeducação e Reabilitação*. FCDEF-UP.
- Constantino, J. (1993). O Desporto e a cultura do tempo livre. In *A Ciência do Desporto. A Cultura e o Homem*. J. Bento e A. Marques (eds). FCDEF – UP e Câmara Municipal do Porto.
- Constant, M. (1994). Activités physiques de pleine nature et EPS. Paris: EPS n.º 245, Jan/Fev.
- Correia, A. (1991): “Rios, Espaços de Aventura”, in *Horizonte*, Vol. VIII (43), 3-8.

- Correia, A. (1997). Gestão de serviços de desporto-aventura: tendências e implicações organizacionais. Lisboa: *Revista Horizonte* n.º 75, Vol. XIII.
- Costa, L. (1997). Toward a theory of environment and sport. In L. Costa, ed. *Meio ambiente e desporto. Uma perspectiva internacional*. Porto: FCDEF – UP, pp. 61-75.
- Costa, V.; Ferreira, N (2000). O imaginário social de aventura e de risco na publicidade de esportes vinculados à natureza. In 15º Congresso Internacional de Educação Física. Ed / 2000. Foz do Iguaçu – Brasil – Edições Brasil.
- Fernandez, P. (2002): “El medio natural como punto de encuentro del Turismo y el Deporte: Crecimiento y diversificación.”, in *Nuevas Tendencias de Práctica Físico-Deportiva en el Medio Natural*. Rico, S. e Brasileiro, M. (eds.). Granada: 15-33.
- Fonseca, A. (1993). *Motivação para a prática desportiva*. Relatório apresentado às provas de APCC. Universidade do Porto: FCDEF.
- Fonseca, A. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Agon-Revista Crítica de Desporto e Educação Física*, 1, Universidade de Coimbra: FCDEF.
- Frederick, C.M.; Morrison, C. & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual-and-motor skills* .Missoula, Mont. 82 (2), April 1996, 691-701.
- Freitas, N. (2000). Atracção pelo risco em Alpinismo: estudo de caso. Coimbra: FCDEF – UC. 2000
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza como marco de una educación física activa e eficaz. *Horizonte – Revista de educação física e desporto*, nº16/17, pp. 81-85

- Funollet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. Barcelona. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 124-129.
- Haywood, K. M. (1993). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Justino, J. (1991). *Aventura Desportiva: O Quadro Teórico, Um Projecto de Intervenção*. Seminário da Licenciatura em Desporto e Educação Física, FMH – UTL.
- Lima, T. (1988). “As novas Modalidades Desportivas”, in o Desporto está nas suas mãos. Lisboa. Livros Horizonte, pp107-113
- Malina, RM. (1994). Benefits of physical activity from a lifetime perspective. In HA Quinney, L Gauvin, AE Wall (editors). *Toward Active Living – Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health*. Champaign, Illinois. Human Kinetics. Pp 47-53.
- Marinho, A.; Bruhns, H. (2001). La escalada y las actividades de aventura: realizando sueños lúcidos y lúdicos. *Apunts: Educacion Física y Deportes* (65), 105-110.
- Matute, J.; Agurruza, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el médio natural: un enfoque multidimensional. *Apunts: Educacion Física y Deportes*, 41, 94-107.
- Miles, J. (1978). The value of High Adventure Activities. *Journal of Physical Education Recreation*, April.
- Ministério do Ambiente (1999). Decreto Regulamentar n.º 18/99 de 27 de Agosto. Available in: [www.diramb.gov.pt](http://www.diramb.gov.pt).

- Miranda; Lacasa e Muro (1995). Actividades físicas en la naturaleza. Un objecto a investigar. Dimensiones científicas. Apuntes: Educacion Física y Deportes, n.º 41, pp. 53-69.
- Mota, J. (1997) A actividade física no lazer. Ed.Livros Horizonte. Lisboa
- Neto, C. (1995). Desportos Radicais ou Radicalização do Desporto? Lisboa: Revista Horizonte n.º 69, Vol. XII.
- Novais, M.J. & Fonseca, A.M. (1997). O que leva as pessoas à actividade física em “health” clubes? In *Actas I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga, Universidade do Minho.
- Oliveira, N; (1999). Motivação e satisfação dos alunos na disciplina de educação física escolar. FCDEF.UC.
- Pereira, J e Monteiro, L (1995) : “ Actividades Físicas de Exploração da Natureza. Em defesa do seu valor educativo.” In Revista Horizonte, Vol.XII, (69):111-116
- Pires, G. (1989). Dossier de Desportos Náuticos. *Revista Horizonte*, Vol. VI, nº32. Lisboa.
- Pires, Gustavo (1990). A Aventura Desportiva. O Desporto para o 3º Milénio. Câmara Municipal de Oeiras.
- Pires, G.(1993). Autarquias e Planeamento Democrático. Revista Horizonte. Vol.X nº56, pp63-73. Lisboa
- Pires, G. (1994). A Aventura Desportiva: O Desporto para o III Milénio. In *Actas do Congresso Mundial do Lazer*. Lisboa: Edições do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, pp.193-207.

- Selecções do Reader's Digest (1983). *Nova Enciclopédia Larousse*. Paris: Librairie Larousse.
- Senra, C. (2002). *Motivação e Exercício: Percepção dos Comportamentos de Motivação, nos Estados de Mudança*. Universidade Técnica de Lisboa: FMH.
- Serpa, S. (1991). *Motivação para a prática desportiva*. In Sobral e Marques (coordenação) FACDEX. Ministério da Educação DGEBS-DGD. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.
- Tojeira, P. (1992). *Tempo livre e desporto*. Lisboa: Revista Horizonte nº49, Vol.VIII.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge University Press.

**Periódicos:**

Jornal "Público" de 22 de Outubro de 2002, Daniel Sampaio.

Revista Focus, edição de Novembro 2000