

## **ATIVIDADES NA NATUREZA E OS BENEFÍCIOS OBSERVADOS PELOS PRATICANTES**

Érika Christina Marques Silva<sup>1</sup>  
Zacarias Ferreira da Costa<sup>1</sup>  
Fernanda Jorge de Souza<sup>2</sup>

**RESUMO:** Esta pesquisa teve como objetivo observar quais os benefícios que os praticantes de atividades na natureza sentem ao praticar tais atividades. Ela foi realizada na Fazenda Santa Branca em Teresópolis – GO e na academia Vertical em Goiânia – GO. Foi realizado por meio de um questionário onde foram entrevistados 48 homens e 10 mulheres, com o resultado podemos constatar que a faixa etária dos praticantes é entre 13 a 65 anos. Os dados foram coletados e analisados apontando que os benefícios da prática se diferenciam em físicos, psíquicos e sociais. Com a análise foi possível constatar que a preocupação com a forma física e a saúde está com o maior percentual entre os entrevistados e que o contato e o respeito com a natureza, também estão com relevantes percentuais.

Com este estudo podemos observar que a procura por esportes de aventura (atividades na natureza), está crescendo a cada dia que se passa e por varias causas, desde a busca de uma qualidade de vida mais saudável, assim como, a busca de tranqüilidade e alívio de estresse.

**Palavras-chave:** Benefícios, Atividades na Natureza, praticantes.

## **OUTDOOR ACTIVITIES AND BENEFITS OBSERVED BY PRACTITIONERS**

**ABSTRACT:** This study aimed to verify what benefits the practitioners of outdoor activities feel when performing such activities. It was realized at the farm in Teresopolis Santa Branca - GO and at the Vertical gym in Goiania - GO. The study was conducted through a questionnaire where 48 men and 10 women were interviewed, with the result, we note that the age group of practitioners is around 13 to 65 years old. The benefits of the practice differ in physical, psychological and social, observed by the collected and analyzed data. The highest percentage among answers was observed the concern with health and good shape also nature contact and respect for it had a relevant percentage.

With this study we can realize that demand for adventure sports (outdoor activities) is increasing each day for many reasons since seeking for a healthier quality of life as well as the search for tranquility and stress relief.

**Keywords:** Benefits, outdoor activities, practitioners.

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

<sup>2</sup> Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

## 1- INTRODUÇÃO

As atividades físicas de aventura são colocadas como atividades nas quais a maior procura é por momentos radicais, pelo prazer e por se sentir livre, por estar livre da pressão que a urbanização coloca no dia-a-dia. Quem procura a cada dia mais este tipo de atividades pelo fato de que em sua prática estamos em contato constantemente com a meio natural, em um ambiente onde a prática passa a ser criada, modificada, e é uma nova alternativa para fugir do cotidiano.

Segundo Colberg (2003), a Atividade Física ajuda a ganhar massa muscular e a perder gordura melhora o humor, reduz o estresse, a ansiedade, aumenta o nível de energia, melhora a imunidade, torna as articulações mais flexíveis e melhora a qualidade de vida.

Níveis regulares e adequados de atividade física em adultos podem reduzir o risco de hipertensão, doença coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, mama e câncer de cólon, depressão e do risco de quedas além de melhorar a saúde óssea e funcional.

Na visão de Schwartz (2002), as intensas buscas pela emoção e aventura são importantes elementos potenciais na perspectiva de alterações de atitudes e valores, características fundamentais ligadas ao hábito destas práticas, capazes de interferir na perspectiva de mudanças de estilos almejada no mundo contemporâneo.

Segundo Feixa (1995) e Teruya (2000) apontam uma maior presença de sensações e estímulos ao prazer nestas modalidades, em contato direto com a natureza, quando se faz a comparação entre as atividades físicas e as atividades físicas na natureza podem se notar que as atividades em locais convencionais para sua execução não trazem tanta experiência quanto às atividades radicais.

Esporte de aventura<sup>3</sup> também conhecido como *esporte radical*, são termos usados para designar esportes com um alto grau de risco físico, dado às condições extremas de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados.

---

<sup>3</sup> Informações retiradas do sítio < <http://esportesradicaisx.blogspot.com.br> >

Com a realização de atividades físicas o cotidiano está passando a ser mais diferenciado, pois os esportes de aventura (atividades na natureza) têm crescido muito. A execução desta atividade vem trazendo algumas dúvidas existentes, como quais os maiores benefícios citados e observados por seus praticantes.

Com este estudo pretende-se apresentar quais os maiores benefícios observados pelos praticantes de atividades na natureza, sendo que eles são qualificados como benefícios físicos, sociais e psíquicos. Nesta pesquisa também é mostrado o tempo de prática e o porquê da decisão desta prática em uma área de esportes onde sempre se está em riscos e com muita adrenalina corporal.

## **2 – ATIVIDADES FÍSICA**

A atividade física é considerada um grande aliado para uma vida mais saudável, assim Colberg (2003), afirma que a atividade física ajuda a melhorar a qualidade de vida e aumenta o nível de energia e os níveis regulares e adequados de atividade física, ajudam a melhorar a saúde óssea e funcional.

A cada dia uma maior quantidade de pessoas passa a verificar que a atividade física não está relacionada apenas com a estética, mas também com a qualidade de vida, saúde, por este motivo é que a cada vez a população está procurando mudar os hábitos.

De acordo com o manual de saúde da Educação Física (2012) a atividade física, em relação aos benefícios, o baixo nível de atividade física é um fator que contribui muito no desenvolvimento degenerativo, como diabetes tipo um, hipertensão, doença coronária e osteoporose.

Mas, como prevenção, dados epidemiológicos evidenciam claramente que o sedentarismo é o fator de risco com maior prevalência na população, independente do sexo, altos índices de mortes provenientes de todas as causas são notadas em grupos de pessoas sedentárias, que também tem demonstrando certos tipos de câncer, como colo de útero e de mama revela o manual de saúde da Educação Física (2012).

Inversamente, a atividade física pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e pode ser um fator chave para

aumentar a longevidade. E segundo as pesquisas, a atividade física melhora o indivíduo em todos os aspectos, na saúde, alimentação, aparência, convivência social, no envelhecimento, no sistema respiratório, na estética e aumento da auto-estima de cada indivíduo.

Assim a prática de atividade física<sup>4</sup> vem crescendo cada dia mais, pois se passou a ter preocupação com a saúde e o bem-estar, e, a procura parou de ser apenas por estética ou perda de peso, mas também por relações interpessoais e treinamento.

Os benefícios percebidos vão desde o aspecto físico ao aspecto social. Dentre os vários benefícios encontrados com a prática de atividades físicas pode ser citado os aspectos relacionados com a convivência e sobrevivência de cada ser.

Dentre os benefícios físicos, psicológicos e sociais o que pode-se relacionar:

- Controle do peso corporal
- Melhora na Flexibilidade
- Melhora a resistência física
- Melhora Força Muscular
- Diminui a pressão arterial
- Aumenta densidade óssea
- Auxilia no controle do diabetes e na prevenção de doenças

cardíacas

Benefícios Psicológicos:

- Aumenta a auto-estima
- Alivia o stress
- Melhora a auto-imagem
- Aumenta o bem-estar
- Diminui a depressão
- Mantém a autonomia

Benefícios Sociais

- Cooperação
- Responsabilidade

---

<sup>4</sup> Informações retiradas do sítio < <http://www.atividadesfisicas.com.br>>.

- Solidariedade
- União
- Superação

### **3 – EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Segundo a Arena (2009) o exercício físico é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras. Exemplos: natação, musculação, lutas marciais, entre outros.

TUFIK e MELLO (2004) revelam que para obter bons resultados é necessária uma prescrição, orientada e executada de maneira a exigir um gasto energético bem maior de seu corpo comparado aos níveis de repouso, criando novas adaptações fisiológicas e novos estímulos, o que resultará em alterações orgânicas benéficas, melhorando as condições físicas gerais.

Obtendo uma prática regular de exercícios físicos tem-se uma grande quantidade de benefícios encontrados, não apenas na aparência, mas pode ajudar no bem-estar, na saúde e na aparência.

Dentre os muitos benefícios<sup>5</sup> podem-se mencionar alguns principais como:

- Auxiliar na manutenção do peso em longo prazo
- Proteger contra o aparecimento e progressão de doenças crônicas
- Melhorar a função imunológica
- Elevar a confiança e melhora outros fatores psicológicos
- Aumentar força, resistência e flexibilidade física
- Aumentar a produtividade no trabalho
- Ajudar a controlar o apetite
- Queimar de calorias
- Diminuir o stress e a ansiedade

---

<sup>5</sup> Informações retiradas dos sítios <<http://www.nutricao-imc.com/atividade.htm>>;

< <http://www.busquequalidadedevida.com.br> >; < <http://oglobo.globo.com> >.

- Melhorar a condição cardiovascular
- Combate a osteoporose

Com a prática regular obtemos também a melhora na saúde mental e ajuda na prevenção de depressão. A atividade na natureza tem sido uma ótima opção por parte da população para conseguir estes benefícios, pois, em sua grande maioria se apresentam em ambientes na natureza com total liberdade ou quando desenvolvidos na cidade são adaptados para que haja uma semelhança com ambiente natural.

#### **4 – ATIVIDADE NA NATUREZA – ESPORTES DE AVENTURA**

As atividades físicas de aventura são colocadas como atividades nas quais a maior procura é por momentos radicais, pelo prazer e por se sentir livre, por estar livre da pressão que a urbanização coloca posta para nós em nosso dia-a-dia.

Na visão de Schwartz (2002), as intensas buscas pela emoção e aventura são importantes elementos potenciais na perspectiva de alterações de atitudes e valores, características fundamentais ligadas ao hábito destas práticas, capazes de interferir na perspectiva de mudanças de estilos almejada no mundo contemporâneo.

FEIXA (1995) e TERUYA (2000) apontam uma maior presença de sensações e estímulos ao prazer nestas modalidades em contato direto com a natureza, quando fazemos a comparação entre as atividades físicas e as atividades físicas na natureza podem ver que as atividades em locais convencionais para sua execução não trazem tanta experiência quanto às atividades radicais.

Esporte de aventura<sup>6</sup> também conhecido como *esporte radical*, são termos usados para designar esportes com um alto grau de risco físico, dado às condições extremas de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados.

---

<sup>6</sup> Informação retirada do sítio < <http://esportesradicaisx.blogspot.com.br> >

Na prática de esportes de aventura podemos citar alguns benefícios mais visíveis e mais observados como<sup>7</sup>:

- Aliviar o stress
- Proporcionam o contato com a nossa maravilhosa natureza
- Reduz os níveis de doenças em nosso organismo
- Aumenta a longevidade do indivíduo
- Melhora a coordenação motora
- Aumenta a força de nossos músculos
- Melhora a nossa flexibilidade, autoconfiança e equilíbrio
- Mantém o nosso poder de concentração cada vez mais aguçado.

## **5 – MODALIDADES ESPORTIVAS EXISTENTES**

Dentre as modalidades de esportes de aventura podem-se encontrar bastantes variedades que podem ser divididas<sup>8</sup> por terrestres, aéreas e aquáticas. A variedade encontrada por ter uma prática mais extensa são:

Montanhismo ou Alpinismo – que é a prática da escalada em montanha. O praticante escala montanhas que propiciam enorme dificuldade e esforço. Assim o praticante deve ultrapassar as dificuldades impostas pela natureza com o auxílio de cordas e mosquetões. Trata-se de um esporte perigoso que requer extrema cautela dos praticantes, principalmente, quando a escalada apresenta inclinações negativas, ou seja, tem inclinação para trás.

Caiaque, a embarcação é fechada e utilizam-se remos de duas pás. Neste tipo, o atleta permanece sentado no caiaque. Já o “wake ski” apresenta um formato bem semelhante ao de uma prancha de surfe com o remador sentado e com um remo de duas pás. Os locais para a prática desta modalidade são os mais diversos: rios, represas, lagos, mares e oceanos.

Rappel– é uma técnica de descida muito utilizada, tanto por esportistas quanto pelas Forças Armadas. Consiste na descida de um penhasco ou parede

---

<sup>7</sup> Informações retiradas do sítio < <http://www.virada180.com.br>>

<sup>8</sup> Informações retiradas do sítio < <http://www.cbe.esp.br> >; < <http://www.caravanadaaventura.com.br>>; <<http://www.wikipedia.org>>

com o auxílio de corda e do equipamento necessário. Também utilizado na Espeleologia (exploração de cavernas e grutas) e no Montanhismo (na descida das montanhas).

Rafting – consiste na descida de corredeiras de rios em botes infláveis. É exigido do praticante espírito de equipe e bastante esforço para suportar as descidas, geralmente, em grandes velocidades. Cada componente do barco carrega um remo e, sob as instruções de um líder, remam para a descida.

Bóia-cross – é uma derivação do Rafting, porém individual. É também uma descida de corredeira, aonde o praticante vai preso a uma bóia (de barriga para baixo) e, geralmente, em grupo, para que haja ajuda mútua entre os praticantes. Sem dúvida, proporciona horas de diversão e adrenalina entre os praticantes.

Trekking – é, na prática, a união do esporte com a natureza. Consiste na caminhada por trilhas onde, além da dificuldade da própria distância a ser percorrida, existem também os obstáculos físicos (irregularidades e rios) seja por trilhas traçadas anteriormente ou por trilhas nunca antes ocupadas.

Escalada é uma técnica desportiva, por vezes empregue no alpinismo, cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada. O terreno vai de alguns metros para o bloco ou o muro de escalada, até as centenas de metros para as paredes rochosas.

Orientação é um desporto individual ou em grupo que tem como objetivo percorrer uma determinada distancia em um terreno variável e desconhecido. – mapa – bussola – ponto de controle – menor tempo

*Mountain Bike*, ou Bicicleta de Montanha, é um tipo de bicicleta usado no *Mountain Bike*, uma modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. Em alguns países de língua latina o esporte é chamado de Bicicleta todo terreno ou BTT (que significa Bicicleta Todo o Terreno). No Brasil é chamado popularmente de *Mountain Bike*, eventualmente de Ciclismo de Montanha ou *Mountain Bike* comumente abreviado como MTB ou esporadicamente como BTT, sendo esta abreviatura a mais usada em Portugal e nos restantes países lusófonos.

## 6 – METODOLOGIA



A realização do presente trabalho ocorreu por meio de uma pesquisa qualitativa com aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas, realizado com pessoas que praticam atividades na natureza (esportes de aventura) na Academia Vertical em Goiânia- GO e Fazenda Santa Branca em Terezópolis- GO.

A pesquisa teve início após ter sido submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) (005/2013-1). Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Apesar de que a pesquisa envolve praticantes de varias idades, não oferece riscos, pois não foram divulgados os nomes dos envolvidos, nem mesmo realizado nenhum teste prático prevalecendo apenas às respostas dos questionários apresentados.

Para a realização da pesquisa foi agendada uma data com a Fazenda Santa Branca, após aceitarem participar da mesma, marcou o recolhimento de dados para um dia que tivesse uma competição de orientação no local. Já na Academia Vertical, após aceitarem participar da pesquisa deixamos os questionários com o proprietário para que fossem repassados aos praticantes do local.

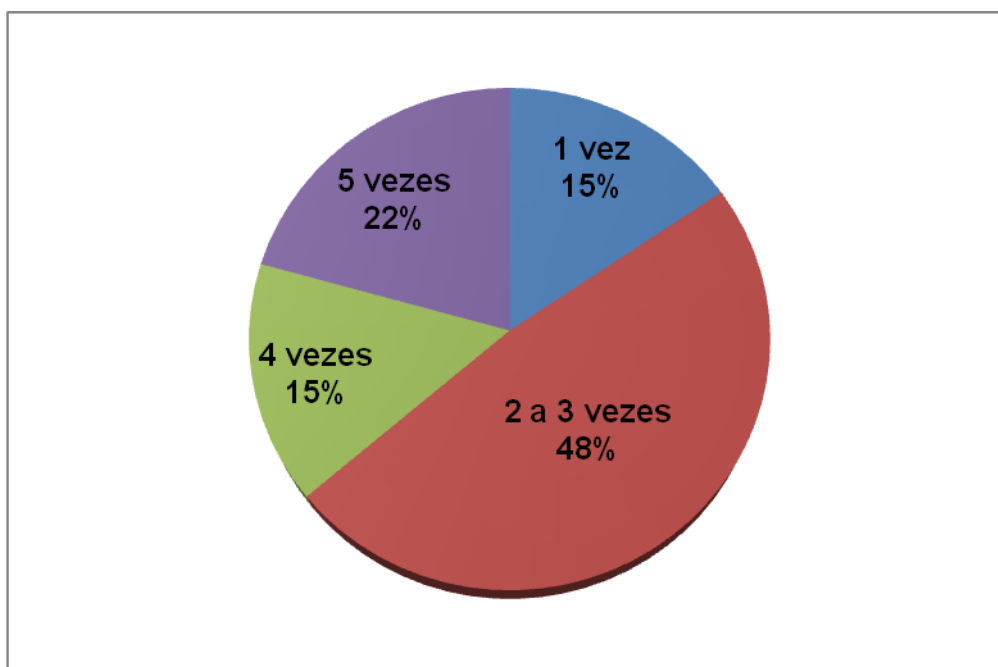
A análise dos dados foi discursiva registrada dentro da abordagem descritiva “Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o evento acontece” (MARCONI e LAKATOS, 2001).

## **7 – RESULTADOS/DISCUSSÃO**

Para a realização desse estudo foi aplicado um questionário contendo questões fechadas e abertas e os resultados foram tabulados e transformados em gráficos para uma melhor visualização dos dados, e que são descritos a seguir.

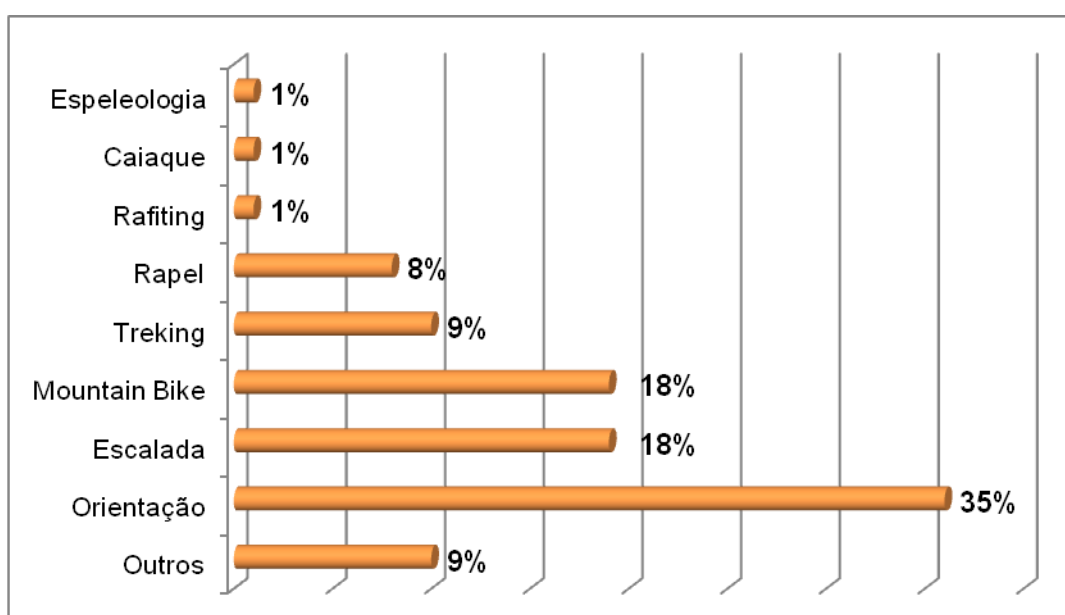
Alguns dados não foram tabulados como gráfico, no entanto não deixam de ser interessantes. Dos 58 questionários aplicados foram 48 participantes do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A faixa etária foi bastante variante o mais novo entrevistado com 13 anos e o mais velho com 65 anos.

GRÁFICO 1



No gráfico 1 das 58 pessoas praticantes de atividades na natureza entrevistadas 48% praticam essas atividades 2 a 3 vezes por mês, 22% 5 vezes, 15% 4 vezes e 15% 1 vez. Com esses dados podemos constatar que os praticantes fazem atividades não tão regularmente. Já que em sua maioria fazem 2 a 3 vezes ao mês. Isso provavelmente se deve ao fato de que muitas vezes, a atividade ocorre fora do perímetro urbano dificultando a prática.

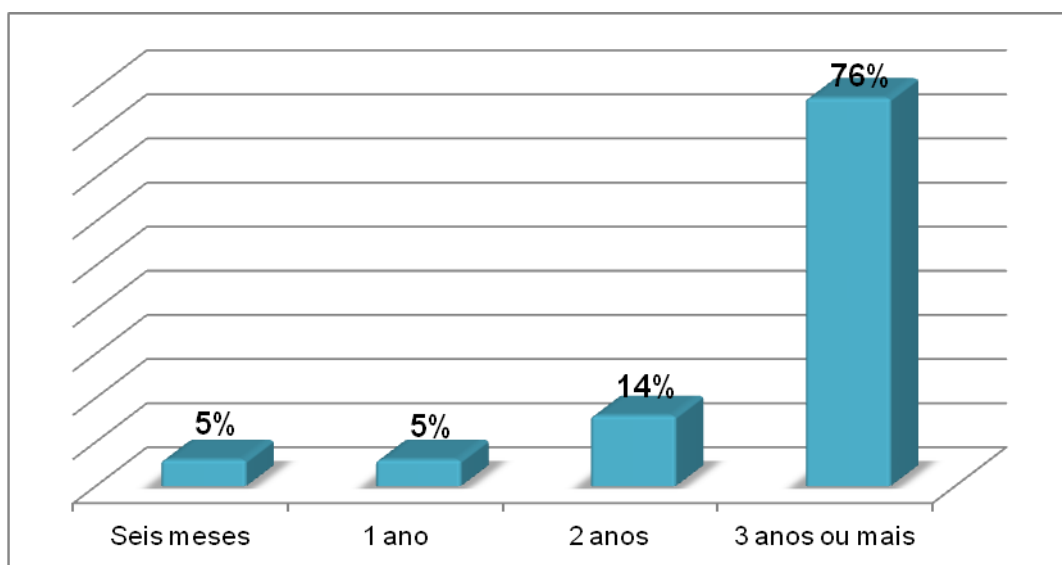
GRÁFICO 2



O gráfico 2 traz as atividades praticadas por eles. Podemos averiguar que em sua maioria pratica a orientação (corrida em meio à natureza), no entanto a pratica de escalada e de mountain bike também aparece com um número bastante elevado. Algo que podemos constatar é que a pessoa praticante de alguma modalidade raramente faz apenas uma. Cada participante realiza a pratica de duas ou mais modalidades dentre a grande variedade que há nos esportes de aventura.

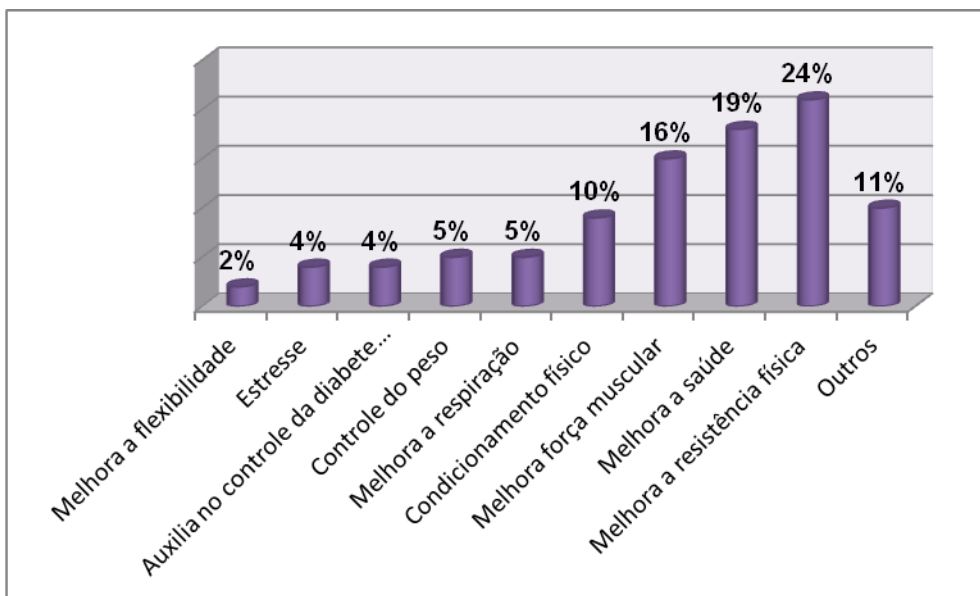
Por ter a realização desta pesquisa apenas no estado de Goiás não foi encontrado muitas diferenciações, pois no Estado não há grandes montanhas, ou corredeiras para praticas mais ousadas. No entanto, dentre as respostas pode-se constatar que alguns praticantes fazem atividades em outros locais e até mesmo em outros Estados.

GRÁFICO 3



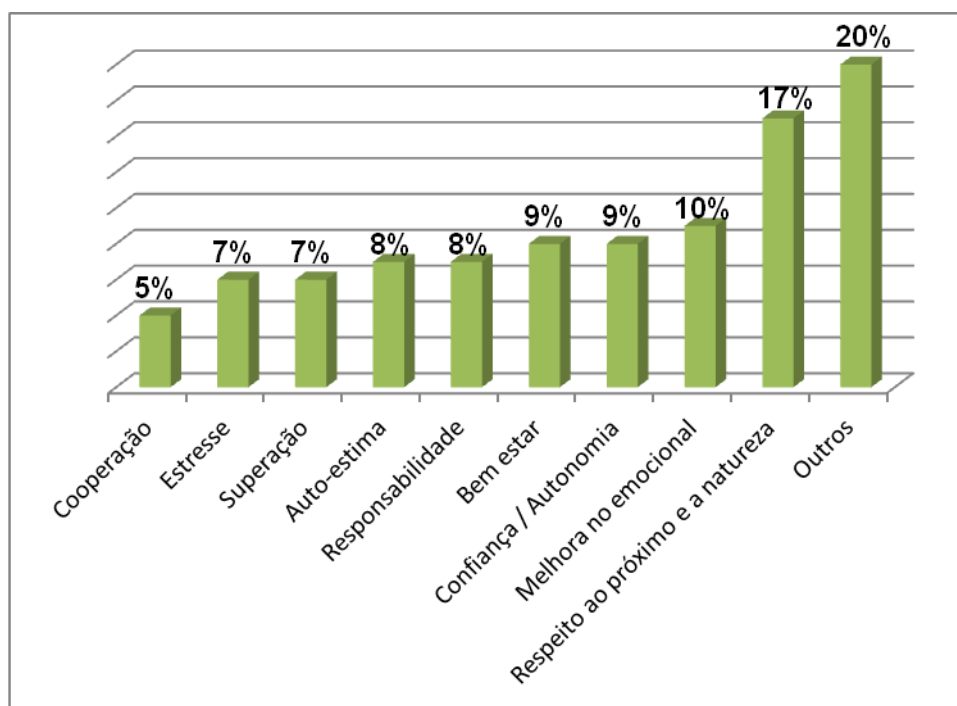
O gráfico 3 apresenta o tempo de pratica entre os entrevistados. A maioria com 76% responderam que já faz esta atividade há 3 anos ou mais, podemos verificar assim que há cada ano temos um grande crescimento. Já 14% dos praticantes de 2 anos e 5% os de um ano e seis meses. A pessoa que começa uma modalidade ela não deixa ela de lado, mas além de ser uma atividade continua durante anos. Já que a cada exercicio realizado pode ser vivido algo diferente e inovador, pois como a pratica é realizada em meio a natureza o esporte não cai em rotina.

GRÁFICO 4



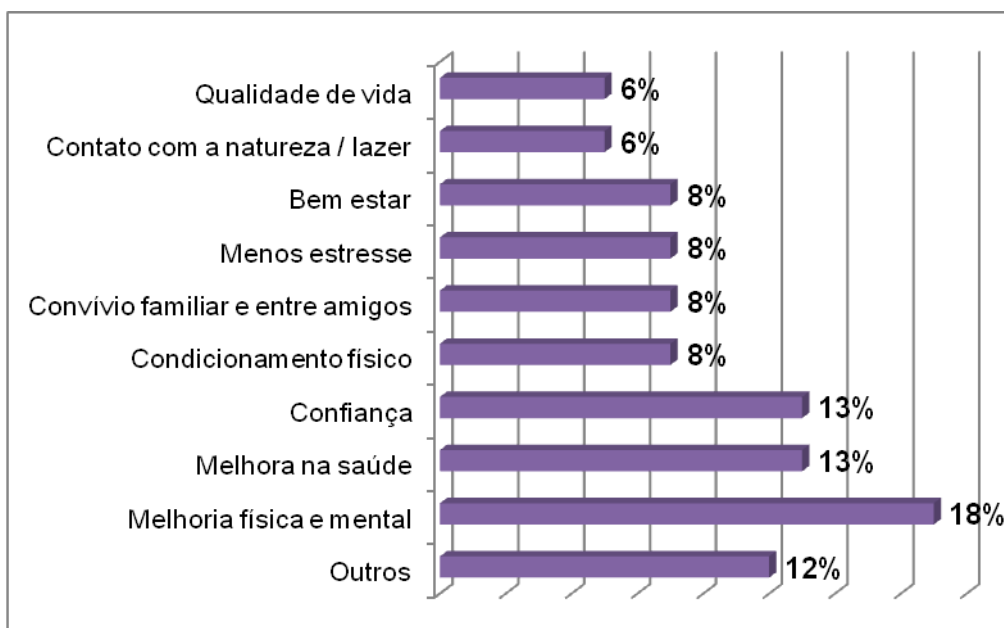
O gráfico 4 apresenta que dentre os nove requisitos propostos na questão sobre o maior benefício físico, a melhora da resistência física é o que chama atenção com uma porcentagem de 24%, pois com a prática contínua observa-se que o evolução de massa corporal e da resistência é constante e assim leva a melhora na saúde que, dentro da pesquisa, o que foi mencionado por 19% dos praticantes.

GRÁFICO 5



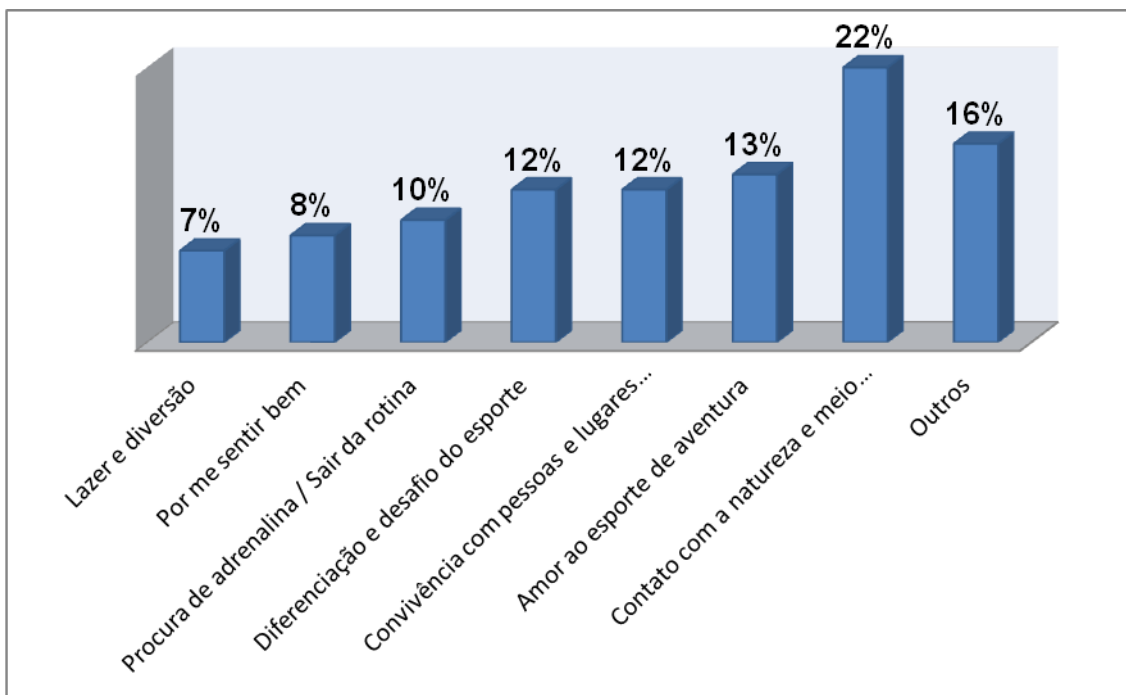
Os praticantes de atividade na natureza (atividades de aventura) demonstraram que o respeito ao próximo e a natureza tem sido o maior benefício observado, pois com esta prática eles conseguem entender que o amor, carinho e respeito ao próximo e a natureza faz um bem-estar em nossa sobrevivência. Observando o gráfico vemos também uma melhora em sua auto-estima, confiança e em seu emocional.

GRÁFICO 6



No gráfico 6 quando se fala sobre os benefícios sentidos pelos praticantes podemos observar que a melhora física e mental se destaca em primeiro lugar, seguida de confiança e melhora na saúde pois a prática de atividades na natureza podem contribuir em grande quantidade para o bem-estar da mente e do corpo assim como a confiança pois as atividades discriminadas anteriormente exige do praticante ganho de confiança. Não podemos deixar de citar que o bem-estar, condicionamento físico, diminuição do estresse são benefícios importantes para a rotina estressante do dia a dia.

GRÁFICO 7



Nesta pesquisa os praticantes desta modalidade responderam que o contato com a natureza e o meio ambiente é fundamental na escolha do esporte praticado, não apenas na escolha mas também na vida de todo ser humano, e é fundamental quando se trata na qualidade de vida. Observando o gráfico 7 podemos verificar que a maior porcentagem é de 22% com a escolha deste contato, assim sendo respondido pelos entrevistados.

## 8- CONCLUSÃO

Com a presente pesquisa conclui-se que a atividade física e o exercício físico vêm passando a ser algo rotineiro no cotidiano de todos nós. E que a cada ano vem crescendo ainda mais a busca por uma prática de atividades diferenciadas, tendo assim um grande crescimento nas atividades na natureza (atividades de aventura), pois esse tipo de atividade pode ser algo não apenas radical, mas também algo muito prazeroso e benéfico.

Podemos observar que dentre esse tipo de atividade, obtemos várias modalidades que podem ser praticadas por diferentes pessoas, independente de sexo ou idade, pois este esporte é realizado também por famílias inteiras. Abrangendo assim cada vez mais praticantes e amantes de esportes radicais, que gostaram da união de fazer um esporte com adrenalina e em meio à

natureza, já que muitas vezes não temos essa paz e tranquilidade em nossa rotina.

Os benefícios observados por esses praticantes podem variar entre benefícios físicos, sociais e psicológicos, dentre os maiores benefícios físicos apresentados nesta pesquisa temos a melhora da resistência física, seguida pela melhora na saúde e da força muscular podemos notar que esta prática traz melhorias relevantes para a nossa saúde.

Já dentre os benefícios morais e psicológicos notamos que a solidariedade ao próximo e a natureza tem sido crucial por esta escolha e que o respeito pela natureza tem sido colocado em relevância, sendo seguido pela melhora no estado emocional, no bem-estar, maior confiança e auto-estima. Já colocando como maior benefício, nós podemos destacar que a melhoria na junção corpo e mente foi o mais citado entre os participantes entrevistados.

E o crescimento da pratica pode-se explicar que além das pessoas estarem saindo da rotina estressante do dia a dia, o contato com a natureza e o meio ambiente tem sido um grande aliado por esse aumento na procura e pratica.

## 9- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARENA, SIMONE SAGRES. Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento. Ano: 2009 / Edição: 1
- BEI. Esportes de aventura ao seu alcance. São Paulo / Ano: 2002
- BERNARDES, LUCIANO ANDRADE. Atividades e esportes de aventura para profissionais de educação física. Ano: 2013 / Edição: 1
- BLOG DA MURIEL – Acesso: 21 de Setembro de 2013 - <http://www.muriel.com.br>
- BUSQUE QUALIDADE DE VIDA – Acesso: 20 de Agosto de 2013 - <http://www.busquequalidadedevida.com.br>
- COLBERG Sheri. Atividade Física e Diabetes. São Paulo: Editora Manole, 2003. 306p.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES – Acesso: 13 de Novembro de 2013 - <http://www.cbe.esp.br>
- DIÁRIO DE AVENTURA – Acesso: 22 de Agosto de 2013 - <http://diarioaventura.com/tag/esportes-radicaais>
- ESPORTE DE AVENTURA – Acesso: 16 de Setembro de 2013 - <http://www.esportedeaventura.com>
- ESPORTES RADICAIS – Acesso: 11 de Setembro de 2013 - <http://esportesradicaix.blogspot.com.br>
- FEIXA, C. La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la natureleza. Ano: 1995

MARCONI, MARINA DE ANDRADE; LAKATOS, EVA MARIA. Ciência e conhecimento científico. In: Fundamentos da Metodologia Científica. SP: Atlas, 2001.

NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA – Acesso: 18 de Outubro de 2013 - <http://www.nutricao-imc.com>

O GLOBO – Acesso: 20 de Outubro de 2013 - <http://oglobo.globo.com>

SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco - a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Org.) Lazer e estilo de vida. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura: análise da produção acadêmica do ENAREL.

TRILHAS E AVENTURAS – Acesso: 22 de Outubro de 2013 - <http://www.trilhaseaventuras.com.br>

TUFIK, SERGIO; MELLO, MARCO TULIO. Atividade Física, Exercício Físico e aspectos psicobiológicos - Editora Guanabara Koogan / Ano: 2004

TERUYA, R. M. O lazer nas atividades em integração com a natureza, 2000.

UNIÃO E SAÚDE – Acesso: 27 de Outubro de 2013 - <http://www.uniaosaude.com.br>

VIRADA 180 – Acesso: 29 de Outubro de 2013 - <http://www.virada180.com.br>

WHO – World Health Organization (Organização Mundial da Saúde)



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: ATIVIDADE NA NATUREZA E OS BENEFÍCIOS OBSERVADOS PELOS PRATICANTES.

Pesquisador Responsável: Érika Christina Marques Silva  
 Telefone para contato (62 91938700, 84703424 ou 81924869):  
 Pesquisador Responsável: Zacarias Ferreira da Costa  
 Telefone para contato (62-84090645):

Este teste tem o caráter relacionar quais os benefícios que são observados pelos praticantes de atividades na natureza.

Antes de começar será aplicado questionário, para que os praticantes, possam identificar os seus maiores benefícios.

- ◆ Nome e Assinatura do pesquisador:.....
- ◆ Nome e Assinatura do pesquisador:.....
- ◆ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
 abaixo assinado, concordo em participar do estudo OS BENEFÍCIOS OBSERVADOS PELOS PRATICANTES DE ATIVIDADES NA NATUREZA, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisadores Érika Christina Marques Silva, Zacarias Ferreira da Costa, sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nome:

\_\_\_\_\_

Assinatura do sujeito ou responsável:

\_\_\_\_\_

**QUESTIONÁRIO PARA A PESQUISA**

NOME: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_ SEXO: F ( ) \_\_\_ M ( )

1- Pratica atividade na natureza quantas vezes por mês?

1 vez ( ) 2 a 3 vezes ( ) 4 vezes ( ) 5 vezes ( )

2- Qual o tipo de atividade na natureza você pratica?

 Treking Orientação Rapel Rafting Escalada Caiaque Mountain Bike Espeleologia Outros: \_\_\_\_\_

3- Pratica essa atividade há quanto tempo, meses/anos?

Seis meses ( ) \_\_\_\_\_ 1 ano ( ) 2 anos ( ) 3 anos ou mais ( )

4- Qual o benefício físico notado por você durante essa pratica?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5- Qual é o benefício moral e emocional notado durante a pratica?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_6- Qual é o maior benefício que você notou após o início dessa pratica? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7- Porque você decidiu fazer esta pratica?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_