CADERNO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
Volume 24, Número Especial, e38411, 2026
http://doi.org/10.36453/cefe.2026.38411
ISSN 2318-5104
unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Artigo Original

O esporte de aventura no curso de Educação Física: percepções discentes e contribuições ambientais

Adventure sports in the Physical Education course: Student perceptions and environmental contributions

Francisca Celma Bezerra dos Santos[1], Gabriela Conceição de Souza[2], Felipe da Silva Triani[3]

Faculdade Estácio (Estácio), Brasil
Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ), Brasil
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO
Recebido: 01.08.2026
Revisado: 03.09.2026
Aprovado: 14.09.2026

PALAVRAS-CHAVE
Esporte de Aventura;
Meio Ambiente;
Educação Física.

KEYWORDS
Adventure Sports;
Environment;
Physical Education.

PUBLICADO
03.10.2026

AUTOR CORRESPONDENTE
Gabriela Conceição de Souza

COMO CITAR ESTE ARTIGO (*HOW TO CITE*)
SANTOS, F. C. B. dos; SOUZA, G. C. de; TRIANI, F. da S. O esporte de aventura no curso de Educação Física: percepções discentes e contribuições ambientais. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. esp., e38411, 2026. 10.36453/cefe.2026.38411.

Open Access
Full Text Article

Este artigo foi publicado sob a licença Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

RESUMO

INTRODUÇÃO: Nas últimas décadas, a Educação Física ampliou significativamente seu campo de atuação, superando uma visão restrita ao desempenho físico e à técnica esportiva para incorporar dimensões socioculturais, ambientais e éticas. Esse movimento é respaldado pelas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs), que orientam a formação em Educação Física para uma abordagem crítica, plural e interdisciplinar, compreendendo o corpo como construção cultural e histórica.
OBJETIVO: Analisar as percepções de estudantes de Educação Física sobre os esportes de aventura e suas contribuições para a educação ambiental.
MÉTODOS: A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, buscando compreender as percepções e significados atribuídos pelos discentes às práticas de esportes de aventura no contexto da formação em Educação Física. Foi um estudo de campo realizado com estudantes do curso de Educação Física do Rio de Janeiro/RJ. A amostra foi composta por 106 discentes regularmente matriculados, de diferentes períodos da graduação, selecionados por conveniência.
RESULTADOS: Os resultados indicam que a maioria dos estudantes (72,6%) já praticou algum esporte de aventura, enquanto 27,4% relataram nunca ter vivenciado esse tipo de atividade. Observou-se maior participação de estudantes do sexo masculino. Entre as modalidades mais praticadas, destacam-se trilhas, seguidas de surf, rapel e atividades em cachoeiras. Os estudantes relataram experiências majoritariamente positivas, associadas à sensação de liberdade, contato com a natureza e superação de limites pessoais. Também foram apontados benefícios físicos, como melhora da resistência, equilíbrio e coordenação motora. No que se refere à educação ambiental, todos os participantes reconheceram que os esportes de aventura podem contribuir para a preservação do meio ambiente.
CONCLUSÃO: A inclusão dos esportes de aventura nos currículos de Educação Física contribui para uma formação integral, crítica e alinhada às demandas contemporâneas de sustentabilidade, cidadania e qualidade de vida.

ABSTRACT

BACKGROUND: In recent decades, Physical Education has significantly expanded its scope, moving beyond a view restricted to physical performance and sports technique to incorporate sociocultural, environmental, and ethical dimensions. This movement is supported by the National Curriculum Guidelines (DCNs), which guide Physical Education training towards a critical, pluralistic, and interdisciplinary approach, understanding the body as a cultural and historical construct.
OBJECTIVE: To analyze the perceptions of Physical Education students regarding adventure sports and their contributions to environmental education.
METHODS: This research is characterized as qualitative, exploratory, and descriptive in nature, seeking to understand the perceptions and meanings attributed by students to adventure sports practices within the context of their Physical Education training. It was a field study conducted with students from the Physical Education course. The sample consisted of 106 regularly enrolled students from different periods of their undergraduate studies, selected by convenience.
RESULTS: The results indicate that the majority of students (72.6%) have already practiced some type of adventure sport, while 27.4% reported never having experienced this type of activity. A higher participation rate among male students was observed. Among the most practiced sports were hiking, followed by surfing, rappelling, and activities in waterfalls. Students reported mostly positive experiences, associated with a feeling of freedom, contact with nature, and overcoming personal limits. Physical benefits were also noted, such as improved endurance, balance, and motor coordination. Regarding environmental education, all participants recognized that adventure sports can contribute to environmental preservation.
CONCLUSION: The inclusion of adventure sports in Physical Education curricula contributes to a comprehensive and critical education aligned with contemporary demands for sustainability, citizenship, and quality of life.

▼ INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a Educação Física tem ampliado seu campo de atuação e reflexão, incorporando em sua prática pedagógica não apenas o ensino técnico dos movimentos corporais, mas também aspectos socioculturais, ambientais e éticos. Essa ampliação é reforçada pelas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) de 2018, que orientam a formação superior em Educação Física para uma abordagem crítica, plural e interdisciplinar, centrada na compreensão da corporeidade como expressão da cultura e da diversidade humana (Brasil, 2018).

Nesse contexto, o Curso de Educação Física destaca-se como espaço formativo estratégico para a construção de saberes que articulem corpo, natureza e sociedade. Entre os conteúdos curriculares contemporâneos, as práticas corporais em ambientes naturais, como os esportes de aventura, ganham relevância por proporcionarem experiências significativas de movimento e interação com o meio ambiente. Tais práticas possibilitam aos estudantes vivências que transcendem o âmbito técnico e promovem reflexões sobre sustentabilidade, consciência ecológica, diversidade ambiental e responsabilidade social.

O esporte de aventura, nesse sentido, caracteriza-se por uma série de práticas corporais realizadas em distintos e diversos ambientes naturais. Entretanto, esses ambientes estão, muitas vezes, localizados em centros urbanos — como é o caso da Cidade do Rio de Janeiro (interesse desta pesquisa) — e se manifestam de forma aérea, terrestre ou aquática. Tal vertente esportiva encontra-se em uma crescente adesão, uma vez que os esportes de aventura ganharam visibilidade e popularidade nos últimos anos e passaram a atrair pessoas para ambientes como montanhas, rios, florestas e cavernas. Segundo Alvez e Tomaz (2023), essas práticas associam o contato com a natureza à busca por sensações de desafio e superação, revelando uma nova forma de relação entre corpo, espaço e experiência.

Contudo, o desenvolvimento dessas atividades em áreas naturais, especialmente aquelas inseridas em centros urbanos, exige atenção quanto aos impactos negativos que podem surgir. Entre eles, destacam-se a degradação do solo, o descarte indevido de resíduos sólidos, o ruído excessivo e a perturbação da fauna e flora locais. Segundo Maroum e Vieira (2007), ainda que os esportes na natureza possam promover uma aproximação consciente com o meio ambiente, eles também têm potencial de gerar desequilíbrios ambientais significativos quando conduzidos sem planejamento, acompanhamento técnico e reflexão crítica.

Diante deste cenário, torna-se fundamental que o curso de Educação Física forme profissionais aptos a integrar saberes técnicos e pedagógicos com posturas éticas e ecológicas, considerando os princípios das DCNs. O futuro educador físico deve ser preparado não apenas para ensinar técnicas corporais, mas também para atuar como agente de transformação socioambiental, com sensibilidade para os desafios contemporâneos relacionados ao meio ambiente e ao papel da Educação Física na construção de uma sociedade mais sustentável, inclusiva e consciente.

Sendo assim, este trabalho propõe-se a discutir a inserção das práticas corporais em ambientes naturais no contexto da formação inicial em Educação Física, com foco nos estudantes de educação física, analisando suas contribuições, limites e possibilidades à luz das Diretrizes Curriculares Nacionais.

Esportes de aventura

O esporte de aventura caracteriza-se por um agrupamento de atividades de cunho recreativas, que surgiram na década de 1970, principalmente nos países denominados desenvolvidos. De acordo com Betrán (2003), essa nova modalidade de esporte surgiu como uma opção viável para muitas pessoas praticarem no período em que não estavam trabalhando.

O conceito do vocábulo "aventura" do latim, significa "o que estar por vir", neste caso, trata-se do desconhecido, de algo que não foi explorado, misterioso. Desta forma, os praticantes de esportes de aventura buscam explorar algo que não é conhecido até então. O elemento "inexplorado" é comumente associado aos praticantes desse tipo de esportes. Esse elemento "surpresa" torna-se um fator relevante para a prática dessa modalidade esportiva, pois as condições climáticas tornam-se um componente inesperado nesse esporte.

Essa modalidade é realizada, geralmente, por pessoas que, na maioria das vezes, não praticam atividades físicas com regularidade e por se caracterizar com um esporte que não requer muitas habilidades físicas ou algum tipo de preparo físico específico para sua execução (Cantorine; Oliveira, 2005).

Para muitas pessoas, os esportes de aventura causam muitas emoções, pois proporciona aos praticantes uma mistura de sentimentos: há uma combinação de prazer e sensação de perigo. No entanto, com as novas tecnologias, os acessórios adequados para a prática de esporte de aventura garantem segurança para aqueles que se arriscam nessas modalidades esportivas (Miranda *apud* Bruhns, 1999).

Desta forma, muitas pessoas que não apresentam nenhum tipo de prática ou especialidade em alguma modalidade desse esporte estariam aptas para praticá-lo, sem correr maiores riscos de acidentes (Betrán, 1999).

O esporte, hoje considerado uma atividade física e competitiva, no passado era somente uma prática recreativa, uma atividade voltada para a distração e o entretenimento. Atualmente, o esporte tem exigido cada vez mais que seus praticantes, principalmente os profissionais, tenham um preparo físico e metal de excelência. Muitos esportistas seguem uma rotina rígida de preparos para se manterem sempre em altas performances nas competições e superarem seus limites (Marinho, 2008).

De acordo com Bruhns (1999), muitos praticantes de esporte de aventura demonstram uma preocupação para além do espírito esportivo, essas pessoas apresentam um interesse mais acentuado em exibir-se, mediante um cenário natural, em que se manifesta nitidamente, em primeiro lugar, a auto exposição em detrimento da

prática do esporte propriamente dito. É preciso salientar também que os esportes de aventura não exigem que os praticantes façam qualquer tipo de treinamento prévio, desta forma, as pessoas que desejarem incluir essa modalidade esportiva em sua rotina, podem fazer sem treinamento anterior, ou contrário das categorias de esportes tradicionais, que demandam de treinamentos específicos e intensos para que o rendimento do atleta seja o melhor possível (Bruhns, 1999).

Segundo Marinho (1999) a prática de esporte de aventura é uma atividade que proporciona um tipo de realização pessoal e uma ação que envolve perigos e desafios aos praticantes, algo que se diferencia dos esportes tradicionais, pois o esporte de aventura exige novos desafios em ambientes diversificados. Em relação aos locais em que os esportes de aventura são realizados, há uma tendência em buscar lugares de difícil acesso, tais como cavernas, montanhas entre outros.

A base nacional comum curricular e o esporte de aventura

A Base Nacional Comum Curricular é um documento normativo que estabelece quais os saberes e conteúdos principais que as escolas de educação básica devem ofertar aos alunos. Essa norma tem como propósito assegurar o direito de todos os estudantes à aprendizagem e, consequentemente, ao seu desenvolvimento integral. Desta forma, a elaboração de um documento que apresente os principais saberes e conhecimentos que o estudante deve ser exposto ao longo de sua vida escolar auxilia para a formação integral do aluno, e para a composição de uma sociedade mais democrática e irrestrita.

A BNCC determina conhecimentos, competências e habilidades almejadas dos estudantes que cursaram a educação básica. O desenvolvimento desses conhecimentos, competências e habilidades são norteados pelos princípios éticos, políticos e estéticos que são pautados pelas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica. A BNCC vem ao encontro dos objetivos para transformar a educação brasileira numa educação propícia à formação integral e humana, com intuito de elaborar uma sociedade inclusiva e democrática.

As práticas corporais de aventura são classificadas como atividades físicas que trabalham o contato do indivíduo com o ambiente, seja natural ou urbano. Esse convívio pode abranger algumas condições de perigo e situações inesperadas. Essas atividades podem ser praticadas na natureza ou em áreas urbanas.

Muitos jovens, adolescentes e até crianças em idade escolar já estão ambientados na prática de esportes de aventura. É comum encontrar grupos de adolescentes andando de *skates* e bicicletas em diversos ambientes. Já no ambiente escolar, essas atividades são condicionadas e orientadas pelos professores que, desenvolvem as atividades para, além de cumprir com um conteúdo curricular, propõe articular essas práticas diferenciadas para explorar espaços diversos (Marinho, 2008).

A disciplina educação física na base nacional comum curricular

A disciplina Educação Física, em muitas ocasiões, é considerada uma disciplina de menor importância pedagógica nos currículos escolares, em muitas circunstâncias, sendo consideradas por alunos e, até por profissionais da educação, como um passatempo ou uma estratégia para distrair os alunos de algum tempo ocioso na grade de horário escolar. Porém, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDN nº 9.396/96 determinou que o componente curricular Educação Física fosse incluído no projeto pedagógico escolar, desta forma, a disciplina integra de maneira obrigatória o componente curricular da Educação Básica.

A inclusão da disciplina Educação Física no componente curricular, só vem a confirmar a importância da atividade física para o desenvolvimento do corpo humano, que se expressa, principalmente, por meio dos movimentos e, esta condição precisa ser posta de maneira que os profissionais de educação física tenham respaldo para trabalhar de modo profissional, como as outras disciplinas pertencentes ao componente curricular. Desta forma, é preciso que a atividade física seja valorizada no âmbito escolar para que, assim, seja efetivamente desenvolvida uma educação integral para os alunos, como enseja a BNCC.

A prática de atividades corporais, inserida na área de Linguagens, apresenta bastante relevância no currículo escolar pois, é por meio dos movimentos corporais que se estabelece a comunicação entre pessoas. Não poderia ser de outra maneira que a BNCC estabelece as práticas corporais como elemento essencial conectado à cultura, ao lazer e aos cuidados com a saúde.

A BNCC traz em seus textos os saberes que a disciplina Educação Física deverá proceder no desenvolvimento das aulas no ambiente escolar, compreendendo essas atividades como elementos que estabelecem significados e oportunidades para que os alunos se expressem, respeitando também suas culturas e vivências. Portanto, os objetos de ensino que estão dispostos na BNCC que deverão ser explorados pela disciplina Educação Física são expressões da cultura corporal, tais como: jogos, brincadeiras, lutas, entre outras atividades. Esses tipos de saberes relacionados à linguagem corporal permitem que os estudantes tenham efetivamente uma formação integral e democrática (Brasil, 2015).

O esporte de aventura já se encontra incluído no currículo escolar pois, com a implementação dessas modalidades de esportes nas olimpíadas – estreando nos jogos olímpicos de Tóquio 2020 - e, principalmente, apresentados excessivamente na mídia, os esportes de aventura passaram a fazer parte da rotina de muitas pessoas que, a partir de então, começaram a conhecer e praticar tal modalidade (Porreti; Triani; Assis, 2021).

Desta forma, observando o contexto e as mudanças de comportamento da sociedade, os esportes de aventura não poderiam ser excluídos dos saberes escolares, de acordo com Marinho (2008).

Para que as atividades de esporte de aventura sejam desenvolvidas de maneira eficiente e proveitosa, faz-se

necessário que o professor tenha experiência nessas modalidades e oriente seus alunos para que não haja riscos no decorrer dessas práticas. Isso posto, é preciso que o docente tenha profundo conhecimento dessa modalidade para instruir seus alunos para que todos tenham um bom aproveitamento dessas atividades. Em contrapartida, muitos profissionais recusam-se em administrar essas atividades pelo simples fato de não terem adquirido formação adequada ou não terem apoio da escola para desempenhar o trabalho com esportes de aventura.

É preciso reforçar que as instituições escolares, assim como os profissionais de educação física e toda a comunidade escolar devem contribuir de forma ativa para o desenvolvimento de práticas de atividade física que fujam dos esportes tradicionais e da atividade física apenas como um tipo de recreação pois, de acordo com a BNCC, esta modalidade de esporte deve ser inserida de maneira que desenvolva nos alunos as habilidades e competências exigidas nos componentes curriculares.

A atuação dos professores de educação física na preservação do meio ambiente

O meio ambiente é certamente um dos assuntos que causam mais apreensão na sociedade do mundo todo. Tal importância se dá pelo fato de envolver várias áreas de interesse, como agricultura, comercio, saúde, educação entre outros. O tamanho da importância do meio ambiente pode ser comprovado pelo evento que foi realizado no país. O Brasil sediou neste ano a 30ª Conferência das Partes (COP) das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas, que ocorreu em novembro de 2025 em Belém, Pará. Este evento contou com líderes de diversos países, cientistas, ONGs e a sociedade civil para discutir propostas de combate às mudanças climáticas.

Na Base Nacional Curricular Comum, o meio ambiente está inserido com outros temas transversais, que são: trabalho e consumo, saúde, ética, orientação sexual, pluralidade cultural e meio ambiente. Diante desses temas, a orientação é que os professores deveriam expor essas questões com os alunos, mas sem nenhum tipo de obrigatoriedade por parte dos docentes.

Para além da teoria, a educação ambiental e, consequentemente a preservação do meio ambiente, deveriam ser tratadas de forma bastante prática e dinâmica, demonstrando aos alunos o que eles podem fazer no ambiente escola e em sua comunidade para amenizar a poluição, entre outros problemas ambientais, por exemplo.

As atividades relacionadas aos temas sobre o meio ambiente precisam ter algum significado para os estudantes, de maneira que, com os conhecimentos adquiridos em aula, eles possam transformar a teoria em prática e realizar ações simples, porém efetivas, para atuar de maneira incisiva nos problemas que afetam sua comunidade (Kindel, 2012).

No ambiente escolar, geralmente as aulas sobre preservação ambiental são ministradas pelos professores que atuam nas áreas de Ciências Naturais, História e Geografia, porém, a área de Linguagens também pode abordar e contribuir bastante com o conteúdo da Educação Ambiental, neste caso, especificamente a disciplina de Educação Física pode ajudar no reforço para a conscientização e preservação do meio ambiente.

A disciplina Educação Física pode contribuir amplamente com a preservação do meio ambiente, pois a relação entre o ser humano e o ambiente estão intrinsecamente ligadas nas experiências corporais e culturais que estão direcionados para a evolução das habilidades e competências dos estudantes de forma integral. Desta forma, a Educação Física não deve ser apenas considerada como uma disciplina que envolve atividades físicas, brincadeiras, jogos, danças e outras expressões corporais. Para além dessas atividades corporais, é importante priorizar as atividades que permitem ao aluno algum tipo de reflexão sobre sua comunidade.

Para que as aulas que abordam o tema meio ambiente sejam ministradas com excelência nas disciplinas de Educação Física, o professor deve adquirir conhecimentos necessários para apresentar e orientar seus alunos sobre o tema. Desta forma, faz-se necessário a formação continuada desses profissionais, pois esse tipo de abordagem exige que os alunos tenham algumas noções sobre ética, respeito ao próximo entre outros tipos de condutas adequadas exigidas para se viver em sociedade (Inácio; Moraes; Silveira, 2013).

▼ MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, pois busca compreender os significados e sentidos atribuídos à inserção das práticas corporais de aventura nos cursos de graduação em Educação Física. A abordagem qualitativa é adequada quando se pretende analisar processos sociais, culturais e formativos a partir de interpretações subjetivas e contextuais (Minayo, 2001). Trata-se também de uma pesquisa documental, complementada por entrevistas e questionários com Discentes do curso de educação física. Visando ampliar a compreensão sobre como as dimensões ambientais e corporais são trabalhadas na formação profissional dos educadores físicos.

A pesquisa em questão configura-se como um estudo de campo, uma vez que foi realizada diretamente com discentes do curso de Educação Física de uma instituição privada do Rio de Janeiro (RJ), no contexto acadêmico em que se encontram inseridos. A coleta de dados ocorreu de forma presencial, mediante a aplicação de questionários distribuídos aos estudantes, o que possibilitou o contato direto com o público-alvo e a obtenção de informações fundamentadas em suas vivências e percepções.

Participaram desta pesquisa estudantes regularmente matriculados no curso de Educação Física, abrangendo discentes de todos os períodos da graduação. A seleção da amostra deu-se por conveniência, caracterizando-se como uma amostragem não probabilística. Essa abordagem foi adotada em razão da facilidade de acesso aos participantes e da viabilidade operacional da coleta de dados no ambiente acadêmico, respeitando-se a disponibilidade dos alunos em participar e responder ao questionário no momento da abordagem. Ao todo, a amostra foi composta por 106 estudantes, número considerado suficiente para

possibilitar uma análise representativa das percepções e experiências do público-alvo, dentro dos objetivos propostos pelo estudo.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário impresso, composto por cinco questões abertas, visando obter respostas descritivas que refletissem as experiências e percepções individuais dos participantes. A aplicação do instrumento foi conduzida presencialmente pela pesquisadora em salas de aula e em espaços comuns da instituição, durante o período letivo, respeitando a rotina acadêmica dos estudantes. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos da pesquisa, tendo sua participação garantida como voluntária, mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Também foi assegurado o anonimato dos respondentes e a confidencialidade das informações prestadas, em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no âmbito das Ciências Humanas e Sociais. As questões abordadas no questionário buscaram compreender a vivência dos estudantes com esportes de aventura, bem como suas percepções a respeito dos impactos físicos e ambientais associados à prática dessas atividades.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebe-se que os estudantes de Educação Física do sexo masculino praticam mais esportes de aventura do que as estudantes do sexo feminino (Figura 1). Isso pode acontecer porque, culturalmente, os homens costumam receber mais incentivo para participar de atividades que envolvem risco e adrenalina. Muitos desses esportes também são associados à força e coragem, características que geralmente são ligadas ao público masculino. Já muitas mulheres podem sentir insegurança ou falta de estímulo para entrar nesse tipo de prática, o que reduz sua participação. Outro motivo para a quantidade de estudantes do sexo masculino prevalecer é porque o curso de Educação Física ainda comporto por pessoas do sexo masculino.

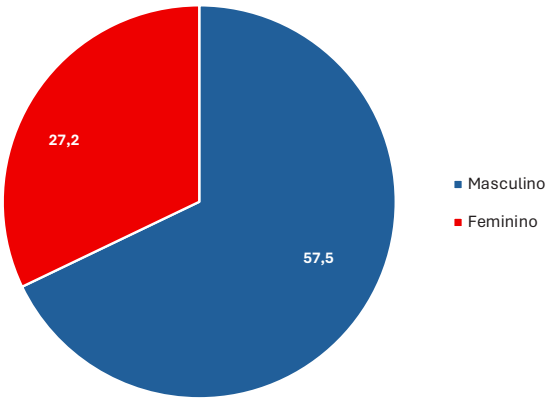

Figura 1. Distribuição, por sexo, dos estudantes de Educação Física participantes do estudo sobre esportes de aventura e educação ambiental (n=106)

Os estudantes de Educação Física costumam praticar esportes de aventura por diversos motivos. Muitos sentem prazer em realizar esse tipo de atividade e veem nela uma forma de superar medos e desafios pessoais. Além disso, esses esportes proporcionam contato direto com a natureza, o que gera bem-estar e sensação de liberdade. A prática também contribui para o desenvolvimento do condicionamento físico, da resistência e do equilíbrio corporal. Outro fator importante é a oportunidade de sair da zona de conforto, vivendo novas experiências que favorecem o crescimento pessoal e profissional do futuro educador físico.

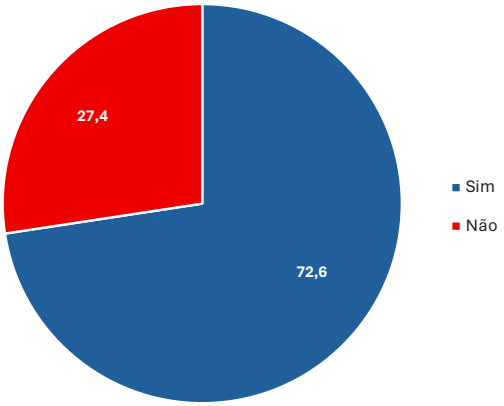

Figura 2. Distribuição dos estudantes de Educação Física segundo a experiência prévia com esportes de aventura (n=106).

Observa-se que os estudantes de Educação Física que praticam esportes de aventura realizam com mais frequência trilha, seguida de *surf*, rapel e cachoeira. (Figura 3). Essa ordem pode estar relacionada à facilidade de acesso e ao menor custo para praticar cada atividade. No Rio de Janeiro, as trilhas são muito populares, possuem diferentes níveis de dificuldade e podem ser feitas sem a necessidade de equipamentos específicos, o que torna essa prática mais comum entre os estudantes.

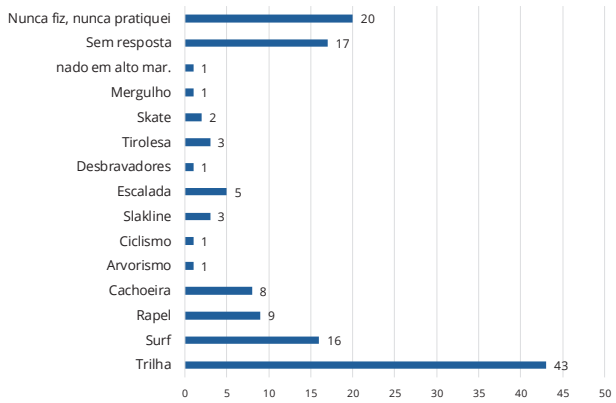

Figura 3. Modalidades de esportes de aventura praticadas pelos estudantes de Educação Física.

O surf aparece em segundo lugar por ser um esporte bastante presente nas praias da cidade, porém exige prancha e certa habilidade técnica, o que pode limitar um pouco sua prática. Já o rapel depende de equipamentos de

segurança e locais adequados, além de acompanhamento profissional, o que pode dificultar o acesso para alguns estudantes. Por fim, a prática em cachoeiras fica em quarto lugar, já que exige deslocamento para áreas específicas, muitas vezes mais afastadas, o que pode demandar mais tempo e organização. Dessa forma, a popularidade das modalidades está diretamente ligada à facilidade de acesso, custo e estrutura necessária para a prática.

Dos estudantes que participaram da pesquisa, 72,6% afirmaram já ter praticado algum tipo de esporte de aventura, enquanto 27,4% declararam nunca ter tido essa experiência. Esse resultado mostra que a maioria dos estudantes já teve contato com práticas de aventura, o que pode estar relacionado ao crescimento da oferta dessas atividades no Brasil nos últimos anos, seja em contextos de lazer, turismo ou projetos acadêmicos.

Os esportes de aventura vêm se popularizando porque muitas pessoas buscam vivências na natureza como uma forma de fugir do sedentarismo e das atividades comuns de academia. Por outro lado, o fato de aproximadamente um terço dos alunos nunca ter praticado esportes de aventura revela uma lacuna que pode estar ligada à falta de oportunidade, custo financeiro, ou mesmo desconhecimento das modalidades.

Entre os alunos que afirmaram já ter vivenciado esportes de aventura, a maioria descreveu a experiência como positiva, marcante e desafiadora. As respostas mais frequentes destacaram, sensação de liberdade e contato com a natureza; superação de medos e limites pessoais; emoção e adrenalina durante a prática; satisfação pessoal e autoconfiança. Os esportes de aventura vão além do exercício físico, proporcionando vivências emocionantes e desafios controlados.

Alguns alunos, porém, relataram dificuldades iniciais, como medo, insegurança e falta de preparo físico. Apesar disso, a maioria ressaltou que esses desafios foram superados ao longo da prática, reforçando o caráter pedagógico do esporte de aventura, que promove não apenas o fortalecimento físico, mas também psicológico. Ao praticar esportes de aventura, a pessoa aprende a ter coragem além de planejar e decidir rápido, que são habilidades importantes para o dia a dia.

Dos participantes que já praticaram esportes de aventura, quase todos relataram algum tipo de impacto positivo. Os principais efeitos mencionados foram, aumento da autoconfiança e autoestima. Muitos destacaram que vencer obstáculos naturais ou pessoais fortaleceu sua percepção de capacidade. Mudança de hábitos de vida. Alguns estudantes afirmaram que, após a experiência, passaram a valorizar mais atividades físicas e o contato com a natureza. E a superação de limites. Os relatos apontam que a prática possibilitou enfrentar medos e desenvolver maior resiliência diante de desafios. Portanto, pode-se afirmar que os impactos relatados vão além da dimensão física, alcançando aspectos emocionais, sociais e comportamentais, o que reforça a relevância dessas práticas para a formação integral dos indivíduos.

A grande maioria dos estudantes que já praticaram esportes de aventura relatou benefícios físicos associados à prática. Entre os mais citados, destacam-se, melhora da resistência física e respiratória, fortalecimento muscular (especialmente pernas e braços), melhora do equilíbrio e da coordenação motora; aumento da disposição para outras atividades físicas.

Os esportes de aventura unem emoção e esforço físico, ajudando na saúde e no condicionamento do corpo. Além disso, atividades como trilhas, ciclismo e escalada favorecem a prática aeróbica, enquanto modalidades como rapel e surfe trabalham habilidades motoras específicas, o que amplia a diversidade de estímulos ao corpo. A diversidade de movimentos nos esportes de aventura os torna diferentes das atividades comuns, pois exige que o corpo se adapte sempre a novos desafios.

Todos os alunos que participaram da pesquisa responderam “sim” a essa questão, confirmando a percepção de que os esportes de aventura estão diretamente relacionados à educação ambiental. No entanto, ao justificar suas respostas, observou-se que nem todos souberam explicar de que forma essa contribuição poderia ocorrer. A maioria citou apenas ações simples, como, recolher o próprio lixo; não poluir rios, mares ou trilhas; respeitar o ambiente natural utilizado na prática. Já outros alunos, em menor número, sugeriram ações mais abrangentes, como, participar de campanhas de conscientização ambiental; replantio de árvores em áreas degradadas; atuação como multiplicadores de boas práticas ecológicas.

Assim, observa-se que os estudantes reconhecem a importância da relação entre esporte e meio ambiente, mas ainda de forma limitada, restrita a pequenas ações individuais. Cabe à Educação Física ampliar esse debate, integrando práticas ambientais mais consistentes nos projetos pedagógicos e currículos acadêmicos. E os esportes de aventura podem despertar a consciência ambiental, mas precisam de orientação pedagógica para gerar mudanças duradouras no comportamento.

De maneira geral, os resultados indicam que a maioria dos estudantes já teve contato com esportes de aventura e descreveu experiências positivas. Os principais impactos relatados vão além da dimensão física, incluindo autoconfiança, superação de limites e mudanças de estilo de vida. Todos reconhecem o vínculo entre esporte de aventura e preservação ambiental, embora as práticas mencionadas sejam, em sua maioria, básicas.

Essas constatações reforçam a relevância dos esportes de aventura na formação acadêmica em Educação Física, não apenas como prática corporal, mas também como ferramenta de educação ambiental.

▼ CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar a percepção de alunos do curso de Educação Física sobre os esportes de aventura e sua relação com a educação ambiental. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com 106 estudantes de diferentes períodos da graduação. Os resultados obtidos permitem afirmar que os esportes de aventura representam uma prática relevante não apenas no campo do lazer e do condicionamento físico, mas também como experiência formativa que estimula o autoconhecimento, a superação de limites e a valorização da natureza.

Verificou-se que, a maioria dos estudantes já vivenciou práticas de aventura e relatou experiências positivas, os impactos mais citados incluíram ganhos de autoconfiança, autoestima, coragem e capacidade de enfrentar desafios, foram identificados benefícios físicos significativos, como melhora na resistência, equilíbrio e coordenação motora. Todos os participantes reconheceram a importância dos esportes de aventura para a preservação ambiental, embora muitos tenham apontado apenas ações básicas, como o recolhimento de lixo.

As observações endossam a relevância da inclusão dos esportes de aventura nos currículos de Educação Física, pois contribuem para uma formação integral do aluno, que contempla aspectos físicos, emocionais, sociais e ambientais. Além disso, o estudo reforça que essas práticas podem servir como instrumentos de educação ambiental não formal, aproximando os estudantes da natureza e incentivando comportamentos sustentáveis.

Como sugestão para trabalhos futuros, recomenda-se ampliar a investigação para outros contextos educacionais, como escolas de ensino básico e projetos comunitários, além de aprofundar a análise sobre os impactos ambientais das práticas de aventura e a efetividade de programas pedagógicos voltados à sustentabilidade. Portanto, os esportes de aventura têm um papel significativo na formação do profissional contemporâneo, pois unem saúde, lazer, superação e consciência ambiental, alinhando-se às demandas de uma sociedade que busca qualidade de vida e sustentabilidade.

► *AGRADECIMENTOS*

Os autores agradecem aos participantes pela colaboração.

► *CONFLITO DE INTERESSE*

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► *FINANCIAMENTO*

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

ALVES, G. X. de A.; TOMAZ, C. R. Esporte de aventura e conservação da natureza: uma experiência em (des)equilíbrios ambientais. In.: XII Simpósio de Gestão Ambiental e Biodiversidade, v. 12., 2023. **Anais...** Rio de Janeiro: UFRRJ, 2023. Disponível em: https://www.even3.com.br/anais/12sigabi/655796-esporte-de-aventura-e-conservacao-da-natureza--uma-experiencia-em-(des)equlibrios-ambientais Acesso em 17/11/2025.

BETRÁN, J. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: atividades físicas de aventura na natureza. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. **Turismo, lazer e natureza**. Barueri: Manole, 2003, p. 29-52.

BRASIL. Ministério de Educação. **Base Nacional Comum Curricular** - Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2015. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf Acesso em 17/11/2025.

BRUHNS, H. T. Lazer e empresa. In.: BRUHNS, H. T. (Org.). **Lazer & Empresa**. Campinas: Papirus, 1999.

CANTORANI, J. R. H.; OLIVEIRA JUNIOR, C. R. As atividades físicas de aventura na natureza: um estudo na perspectiva do processo civilizador e da tecnologia como fator de afastamento e aproximação da natureza. In: IX Simpósio Internacional do Processo Civilizador. **Anais...** Ponta Grossa: UTFPR, 2005. v. IX.

INÁCIO, H. L. de D. MORAES, T. M.; SILVEIRA, A. B. Educação Física e Educação Ambiental: refletindo sobre a formação e atuação docente. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, v. 11, n. 4, p. 1-23, 2013. https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637587 Acesso em 17/11/2025.

KINDEL, E. A. I. **Práticas pedagógicas em ciências**: espaço, tempo e corporeidade. Erechim: Edelbra, 2012.

MARINHO, A. Do Bambi ao Rambo ou vice e versa? As relações humanas com (e na) natureza. (Mesa redonda). **Conexões**, v. 1, n. 3, p. 33-41, 1999. https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8647496

MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. **Movimento**, v. 14, n. 2, p. 181-206, 2008. https://doi.org/10.22456/1982-8918.5756

MAROUN, K.; VIEIRA, V. Impactos ambientais positivos são possíveis nos esportes praticados em ambientes naturais? **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 12, n. 108, 2007. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd108/impactos-ambientais-positivos-nos-esportes-praticados-em-ambientes-naturais.htm Acesso em: 17/06/2025.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2001.

PORRETI, M. F.; TRIANI, F. da S.; ASSIS, M. R. Esportes de aventura e mídia ao longo do tempo. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 6, n. 3, p. 1-14, 2021. Disponível em: https://portalespiral.cp2.g12.br/index.php/temasemedfisicaescolar/article/view/3419 Acesso em: 04/03/2026.

SPINK, M. J. P. Trópicos do discurso sobre o risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 17, n. 6, p. 1277-1311, 2001. https://doi.org/10.1590/S0102-311X2001000600002

VIEIRA, V. **Desenvolvimento de um instrumento de identificação de impactos ambientais em práticas esportivas na natureza (IMPAC-AMBES)**. 2004. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2004.

◙ E-MAIL DOS AUTORES

Francisca Celma Bezerra dos Santos
✉ celma.campelo2@gmail.com

Gabriela Conceição de Souza
✉ gabriela.souza@ifrj.edu.br

Felipe da Silva Triani
✉ felipetriani@gmail.com

◘ LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do trabalho, inclusive para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito aos autores e à publicação inicial nesta revista.