CADERNO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
Volume 24, Número Especial, e38423, 2026
http://doi.org/10.36453/cefe.2026.38423
ISSN 2318-5104
unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Artigo Original

Adesão e aderência de mulheres na corrida de aventura

Adherence and retention of women in adventure racing

Mariane Gomes Brandt[1], Luiza Herminia Gallo[1], Maria Eduarda do Nascimento[1], Ana Lúcia Pires da Silva[1], Marcos Roberto Queiroga[2], Danilla Icassatti Corazza[1]

[1] Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Brasil
[2] Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro), Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO
Recebido: 01.07.2026
Revisado: 04.09.2026
Aprovado: 13.09.2026

PALAVRAS-CHAVE
Corrida;
Esportes de Aventura;
Mulheres.

KEYWORDS
Running;
Adventure Racing;
Women;
Compliance;
Environment.

PUBLICADO
01.10.2026

AUTOR CORRESPONDENTE
Danilla Icassatti Corazza

COMO CITAR ESTE ARTIGO (*HOW TO CITE*)
BRANDT, M. G.; GALLO, L. H.; NASCIMENTO, M. E. do; SILVA, A. L. P. da; QUEIROGA, M. R.; CORAZZA, D. I. Adesão e aderência de mulheres na corrida de aventura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. esp., e38423, 2026. 10.36453/cefe.2026.38423.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Corrida de Aventura (CA) caracteriza-se como uma modalidade esportiva desenvolvida em ambientes naturais, que integra múltiplas disciplinas. Sua prática requer elevado condicionamento físico, elaboração de estratégias e cooperação entre os membros da equipe.
OBJETIVO: Investigar a adesão e a aderência de mulheres nas edições do evento "Corrida de Aventura da Mulher", realizadas no estado do Paraná, entre 2022 e 2025.
MÉTODOS: Participaram 215 atletas inscritas nas quatro edições da CA da Mulher. As variáveis referentes ao perfil esportivo foram coletadas por meio de formulário eletrônico aplicado via plataforma Google Forms® e apresentadas mediante estatística descritiva.
RESULTADOS: Em 2022, foram registradas 64 inscrições, com 30 participantes experientes. Em 2023, houve 52 inscrições, sendo 24 de atletas experientes. Em 2024, constatou-se aumento expressivo para 164 inscrições, das quais 61 eram de iniciantes. Em 2025, identificaram-se 152 inscrições, com 22 iniciantes. Os achados evidenciam crescimento do evento e tendência de equilíbrio entre os perfis.
CONCLUSÃO: Conclui-se que o evento promove tanto a adesão de novas praticantes quanto a aderência e a continuidade do público feminino na CA, contribuindo para a consolidação da participação feminina na modalidade. Sugere-se que mais parcerias sejam realizadas entre associações, projetos e instituições que possam oportunizar mais eventos com estas características, aumentando as possibilidades de mais ambientes que fomentem a participação feminina em esportes de aventura.

ABSTRACT

BACKGROUND: Adventure Racing (AR) is characterized as a sport developed in natural environments, integrating multiple disciplines. Its practice requires high physical fitness, strategic planning, and cooperation among team members.
OBJECTIVE: To investigate the adherence and retention of women across editions of the 'Women's Adventure Race' event, held in Paraná State between 2022 and 2025.
METHODS: A total of 215 athletes registered across the four editions of the Women's AR. Data regarding participants' sports profiles were collected via an electronic form on Google Forms® and analyzed using descriptive statistics.
RESULTS: In 2022, 64 registrations were recorded, including 30 experienced athletes. In 2023, 52 registrations were recorded, including 24 experienced athletes. In 2024, a significant increase was observed, with 164 registrations, including 61 beginners. In 2025, 152 registrations were identified, including 22 beginners. The findings indicate growth of the event and a trend toward balance between participant profiles.
CONCLUSION: It is concluded that the event promotes both recruitment of new female practitioners and retention of experienced women in AR, contributing to the consolidation of female participation in the sport. Establishing further partnerships associations, projects, and institutions is suggested to enable additional events with these characteristics, thereby expanding opportunities that foster female participation in adventure sports.

Open Access
Full Text Article

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

▼ INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, mais especificamente nas últimas duas décadas, os esportes de aventura cresceram em popularidade o que pode ter superado o número de participantes dos esportes tradicionais (Martinho *et al*., 2024; Thorpe, Wheaton, 2011). Os esportes de aventura incluem atividades nos ambientes terrestre, aquático e aéreo (Paixão; Costa, 2009) como corridas de aventura, hiking e trekking, escalada, mountain bike, orientação, canoagem, mergulho, surf, asa-delta, parapente, paraquedismo, entre muitos outros que são caracterizados pela presença do risco e a interação dos participantes com o ambiente natural.

Neste contexto a Corrida de Aventura (CA) é uma competição multiesportiva e de resistência, na qual a equipe deve percorrer longas distâncias, alternando modalidades esportivas como mountain bike, trekking, canoagem, técnicas verticais e todo o percurso deve ser realizado a partir de navegação cartográfica. Cada equipe, que pode ser formada por duplas ou quartetos deve realizar o percurso no menor tempo possível, cumprindo as atividades propostas sempre juntos, o que pode exigir altos níveis de resistência física, psíquica e emocional. As equipes devem ter, no mínimo, um participante do sexo oposto de acordo com a regra da competição (Togumi, 2012).

Ao analisarem a presença feminina nas CA, Schwartz *et al*. (2016) observaram que a participação pode, em muitos casos, estar relacionada ao cumprimento da exigência regulamentar de composição das equipes, e não necessariamente a transformações mais amplas nos valores e nas oportunidades de inserção feminina nesses esportes. Contudo, independente do sexo, a inserção em CAs necessita de equipamentos (bicicleta, roupas e acessórios, colete salva vidas, barco, remos etc.) necessários, de logística, disponibilidade de tempo, apoio de cônjuges e filhos, que, em análises mais detalhadas podem ser desfavoráveis a participação feminina nas CAs (Silva *et al*., 2025).

Por sua vez ao superar parte de fatores associados ao primeiro contato com as CA, a permanência (continuidade) pode estar associada a elementos como a superação de desafios, a vivência de experiências em ambientes naturais, o sentimento de pertencimento a um grupo e processos de empoderamento feminino, que contribuem para ampliar a participação das mulheres nesse campo esportivo (Bruhns, 2009; Goellner, 2013). Adicionalmente, a literatura sugere que fatores como motivação intrínseca, apoio social, percepção de competência, experiências positivas e identificação com o grupo exercem influência significativa na continuidade da prática esportiva (Sallis; Owen; Fisher, 2015; Togumi, 2012). Em outras palavras, a adesão caracteriza o início da participação em determinada prática esportiva, enquanto a aderência está relacionada à manutenção dessa prática ao longo do tempo (Tahara; Carnicelli Filho, 2009).

Com a finalidade de divulgar e oportunizar a participação feminina nas CA foi proposto Corrida de Aventura da Mulher. A iniciativa partiu originalmente da associação "Os Pamonhas", por meio da equipe "Audreynalina". Tradicionalmente os Pamonhas participam com diversas equipes em competições estaduais, nacionais e internacionais. A associação também organiza outros eventos, como competições e corridas para fomentar o esporte e atrair iniciantes. Como a CA da Mulher visa divulgar e oportunizar a participação feminina nas CA, os as equipes formadas por quatro mulheres deve ser composta, obrigatoriamente por ao menos uma atleta que nunca tenha realizado uma CA.

Cabe destacar que os equipamentos, neste evento em específico, são disponibilizados através de empréstimos e/ou locações, principalmente da associação "Os Pamonhas", em parceria com outros clubes de corrida de aventura e também com o projeto de extensão "Esportes de Aventura na UEPG" (Corazza *et al*., 2022). Além de atender aos objetivos propostos, o projeto fornece subsídios para se compreender a participação feminina nas CA. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a adesão e a aderência de mulheres nas edições do evento "Corrida de Aventura da Mulher", realizado no estado do Paraná, nos anos de 2022 a 2025.

▼ MÉTODOS

Estudo de caráter exploratório, quantitativo e retrospectivo, com análise em dados oficiais das quatro primeiras edições do evento "Corrida de Aventura da Mulher". A população constituiu-se de 430 mulheres, que se inscreveram nas 4 edições da CA da Mulher, contudo foram elegíveis a participar, 215 mulheres que responderam aos questionários.

Os principais organizadores da CA da Mulher são da associação "Os Pamonhas", mediante equipe "Audreynalina" e o projeto de extensão "Esportes de Aventura na UEPG", ambos estão locados no estado do Paraná. Diante disso, as edições acontecem, de forma itinerante, no estado do Paraná. A primeira edição aconteceu em Araucária-PR, em 2022. Já em 2023, em Piraquara (PR), logo em Ponta Grossa (PR), em 2024, e, por último, em Guaratuba (PR), em 2025. A edição de 2025 passou a integrar os Jogos de Aventura na Natureza (JAN), promovido pela Secretaria de Estado do Esporte (SEES) do Paraná.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) envolvendo seres humanos, sob o Parecer nº 5475110 (CAAE: 58931922.9.0000.0105), ao qual os autores estão vinculados. Todas as atletas concordaram em participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Uso de Imagem/Som.

Para todas as edições da CA da Mulher, de 2022 a 2025, foi realizada a divulgação em redes sociais e no grupo de *whatsapp* das participantes do evento de um questionário, por meio do Google Forms®. O instrumento incluiu informações referentes a idade e o número de participações nas CA da Mulher (iniciante ou experiência).

A estatística descritiva (média e desvio padrão) foi utilizada para apresentação dos valores de idade. O

número total de inscritas por edição e o número de atletas iniciantes e experientes foram tratadas como frequência absoluta e percentuais.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados referentes a participação das atletas nas quatro edições da "Corrida de Aventura da Mulher", entre as edições de 2022 a 2025, são apresentados na Tabela 1. Os resultados demonstram crescimento acentuado no número de participantes ao longo das edições da CA da Mulher, especialmente nas edições de 2024 e 2025. Essas edições coincidem com a inclusão da CA no projeto de extensão "Esportes de Aventura na UEPG".

Na primeira edição, que ocorreu em Araucária-PR (2022), 64 atletas se inscreveram, divididas em 16 quartetos. Nesta edição, 50 atletas responderam ao questionário, sendo 20 iniciantes (40%) e 30 experientes (60%). Também se observou que foi a maior média de idade entre as participantes de todas as edições (43,0±15,0 anos).

Na segunda edição, realizada em Piraquara-PR (2023), participaram 52 atletas (39,2±11,3 anos) em 13 quartetos. Apenas 26 atletas retornaram os formulários preenchidos, ou seja, foi o menor número de respostas entre as edições. A segunda edição, foi a que apresentou o menor número de iniciantes e o maior número experientes, ou seja, a menor adesão e a maior aderência, respectivamente.

Na terceira edição, realizada em Ponta Grossa-PR (2024), houve um aumento expressivo no número de participantes (40,0±10,0 anos), com 164 inscritas em 41 quartetos. Nesta edição 89 atletas responderam ao questionário, sendo 61 iniciantes e 28 experientes. Foi a edição com o maior número de adesão (69%) sugerindo que muitas mulheres experimentaram pela primeira vez a prática de uma CA.

Por fim, na quarta edição, organizada no município de Guaratuba-PR (2025), houve registro de 152 atletas (39,1±5,6 anos), divididas em 38 quartetos. Nesta edição, 50 respostas foram contabilizadas, por 22 atletas iniciantes e 28 experientes. Esta edição efetiva como a segunda edição com o maior número de iniciantes (40% de adesão).

Nossos resultados revelam um predomínio de atletas experientes (aderência) nos anos de 2022 e 2023 e o aumento das inscrições de novas participantes em 2024 e, finalmente o equilíbrio entre estas características, em 2025. Ainda evidenciam o predomínio de atletas experientes nos anos de 2022 e 2023, com um salto expressivo no ingresso de novas praticantes em 2024 (adesão) e o alcance de um perfil equilibrado entre atletas iniciantes e experientes em 2025 (aderência). Em estudo que analisou a participação feminina em esportes de aventura demonstrou que os principais motivos de adesão seria o gosto pelo esporte e o contato com a natureza (Schwartz *et al*., 2016). Contudo, a manutenção desta praticante nos esportes de aventura poderia depender da influência da família, de amigos e namorado (Schwartz *et al*., 2016). Por sua vez, os principais motivos que levam as mulheres a praticarem lutas, como adesão e aderência, foi a busca por condicionamento físico e melhorias estéticas (Rocha *et al*., 2018).

Vale destacar que as CA demandam certa estrutura de materiais, equipamentos e logística de deslocamentos. Em relação a estas variáveis, Tahara e Carnicelli-Filho (2009) demonstraram que a distância aos centros de prática e excessivos gastos decorrentes da execução das atividades podem ser fortes barreiras para a adesão as atividades físicas e esportes na natureza. Por sua vez, essas informações podem explicar a flutuação nas taxas de adesão e aderência apresentadas no presente estudo.

Esse cenário de consolidação e atração de público decorre da ampla divulgação do evento em redes sociais e em meios de comunicação regionais, bem como do suporte institucional e logístico estabelecido por meio de parcerias estratégicas. A união da associação "Os Pamonhas", o projeto de extensão "Esportes de Aventura da UEPG", a plataforma "Adventurar.tv", a ARWS (Adventure Racing World Series) e a AR Brasil facilitam a organização e desenvolvimento do evento. Ademais, o ineditismo de uma prova de caráter exclusivamente feminino gera redes de incentivo mútuo que estimulam o empoderamento e a permanência das mulheres em atividades ao ar livre.

Como limitação do estudo, aponta-se a dependência da coleta de dados por formato *online*. O método de coleta via formulários eletrônicos, embora legitimado no meio científico, é suscetível a instabilidades e baixas taxas de retorno espontâneo (Bastos *et al*., 2023). Tal dinâmica justifica a variação proporcional no número de respondentes identificada ao longo das quatro edições analisadas.

▼ CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que a "Corrida de Aventura da Mulher", enquanto evento específico e direcionado para o público feminino, desempenha um papel de destaque tanto na promoção da adesão inicial quanto na aderência, ou seja, manutenção da prática esportiva ao longo do tempo. A captação expressiva de

Tabela 1. Participação de atletas nas 4 edições da "Corrida de Aventura da Mulher" no estado do Paraná, entre as edições de 2022 a 2025.

Ano	Município	Atletas inscritas	Idade (anos)	Participantes no estudo	Iniciantes (Adesão)	Experientes (Aderência)
2022	Araucária	64	43,0±15,0	50	20 (40%)	30 (60%)
2023	Piraquara	52	39,2±11,3	26	2 (8%)	24 (98%)
2024	Ponta Grossa	164	40,0±10,0	89	61 (69%)	28 (31%)
2025	Guaratuba	152	39,1±5,6	50	22 (44%)	28 (56%)

Fonte: dados coletados pela organização dos eventos.
Médias e desvios padrão para idade e valores em percentual para taxa de iniciantes e experientes.

novas atletas, documentada fortemente na edição de 2024, chancela a eficácia do evento como porta de entrada democrática para modalidades de natureza.

Simultaneamente, o retorno consistente de competidoras experientes a cada nova edição confirma que a experiência positiva vivenciada na prova estimula o engajamento contínuo e a fidelização das participantes no esporte. Conclui-se, portanto, que a iniciativa consolida a representatividade feminina nas corridas de aventura, atuando como um instrumento metodológico de fomento e sustentabilidade institucional da modalidade.

Dadas as características observadas, recomenda-se a expansão de parcerias, tanto de instituições públicas quanto privadas, que permita replicar este formato de evento itinerante, pavimentando novos caminhos para investigações científicas aprofundadas sobre o comportamento e os determinantes da prática feminina em atividades de aventura.

► *AGRADECIMENTOS*

Associação 'Os Pamonhas', ao projeto de extensão 'Esportes de Aventura na UEPG', ao Adventurar.tv, a Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA) e a todas as atletas que colaboraram para o desenvolvimento deste estudo.

► *CONFLITO DE INTERESSE*

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► *FINANCIAMENTO*

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

BASTOS, J. E. S.; SOUSA, J. M. J.; SILVA, P. M. N.; AQUINO, R. L. O uso do questionário como ferramenta metodológica: potencialidades e desafios. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 4, p. 112-25, 2023. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n3p623-636

BRUHNS, H. T. **Esportes de aventura e natureza**: reflexões sobre novas práticas corporais. São Paulo: Manole, 2009.

CORAZZA, D. I.; GALLO, L. H.; BRANDT, M.; NASCIMENTO, M. E.; SILVA, A. L. P. Projeto de extensão "Esportes de Aventura na UEPG": aspectos organizacionais, aplicabilidade e perfil de participantes em Ponta Grossa PR. In: In: XI Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura e V Congresso Internacional de Atividades de Aventura e V CIAFMN V Congreso Internacional de Actividades Físicas en el Medio Natural. **Anais...** Maringá: CBAA, 2022.

MARTINHO, D. V.; GOUVEIA, É. R.; FIELD, A.; RIBEIRO, A.; ORDOÑEZ-SAAVEDRA, N.; PEREIRA, F.; BRAZ, D. S.; REBELO, A.; SARMENTO, H. Psychological traits of extreme sport participants: a scoping review. **BMC Psychology**, v. 12, n. 1, p. 544, 2024. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02047-3

PAIXÃO, J. A.; COSTA, V. L. M. Esporte de aventura e turismo de aventura: aproximações e distanciamentos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 14, n. 139, 2009. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd139/esporte-de-aventura-e-turismo-de-aventura.htm

ROCHA, D. D., ZAGONEL, A., BONORINO, S. L. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó - SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 2, p. 29-37, 2018. https://doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n2.p29

SALLIS, J. F.; OWEN, N.; FISHER, E. B. Ecological models of health behavior. In: GLANZ, K.; RIMER, B. K.; VISWANATH, K. (org.). **Health behavior**: theory, research and practice. 5. ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2015. p. 43-64.

SCHWARTZ, G. M.; PEREIRA, L. M.; FIGUEIREDO, J. P.; CHRISTOFOLETTI, D. F. A.; DIAS, V. K. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 2, p. 140-8, 2016. https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.007

SILVA, A. L. P.; AMARAL, H. A.; GALLO, L. H.; PSZEDIMIRSKI, R. J.; QUEIROGA, M. R.; CORAZZA, D. I. Treinamento esportivo para corrida de aventura: uma análise sobre mulheres participantes da "Corrida de Aventura da Mulher de 2022 e 2023, Paraná. In: PORRETTI, M.; PIMENTEL, G. G. de A. (Orgs.). **A aventura de ensinar aventura**. v. 2. Maringá: Clube dos Recreadores, 2025.

TAHARA, A. K.; CARNICELLI-FILHO, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento**, v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009. https://doi.org/10.22456/1982-8918.4917

THORPE, H.; WHEATON, B. "Generation X Games", action sports and the Olympic movement: understanding the cultural politics of incorporation. **Sociology**, v. 45, n. 5, p. 830-47, 2011. https://doi.org/10.1177/0038038511413427

TOGUMI, W. **O que é Corrida de Aventura**. Adventuremag, 2012. Disponível em: www.adventuremag.com.br/adventuremag.com.br/o-que-e-corrida-de-aventura Acesso em: 01/07/2026.

◙ E-MAIL DOS AUTORES

Mariane Gomes Brandt
✉ 22012039@uepg.br

Luiza Herminia Gallo
✉ lhgallo@uepg.br

Maria Eduarda do Nascimento
✉ 24031139@uepg.br

Ana Lúcia Pires da Silva
✉ analuciapires81@gmail.com

Marcos Roberto Queiroga
✉ queiroga@unicentro.br

Danilla Icassatti Corazza
✉ dicorazza@uepg.br

◘ 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.