

# PRÁTICAS CORPORAIS NA NATUREZA: (Re)Significando Valores Sociais para uma Melhor Qualidade de Vida

**Mauro Bertollo<sup>1</sup>**  
**Sandra Helena Joris Bertollo<sup>2</sup>**

## Resumo

Este estudo tem como objetivo estabelecer uma reflexão sobre as práticas corporais realizadas no meio natural. Destacar seus impactos no que se refere aos valores sociais, estilo de vida e bem-estar de seus praticantes, apresentando alternativas de lazer, sobretudo em meio à natureza. A metodologia adotada é de caráter exploratório. Os resultados indicam que as atividades físicas e esportivas na natureza despertam valores que contribuem para que os indivíduos sintam-se estimulados a refletir sobre seu estilo de vida. Há sinais de que os praticantes de atividades físicas e esportivas na natureza tendem a (re)significar valores sociais por intermédio de experiências ricas que causam sensações e emoções não sentidas no cotidiano.

**Palavras-chave:** Atividade física. Aventura. Estilo de vida.

## Body Practices In Nature: (Re)Defining Social Values for a Better Quality of Life

### Abstract

This study aims to establish a reflection on bodily practices carried out in the natural environment. Highlight their impact in relation to social values, lifestyle and well-being of its practitioners, presenting leisure alternatives, especially in nature. The methodology is exploratory. The results indicate that physical activities in nature arouse values that contribute to making individuals feel encouraged to reflect on their lifestyle. Final Thoughts: There are signs that the practitioners of physical activity and sports in nature tend to (re)define social values through rich experiences that cause sensations and emotions not felt in the daily life.

**Keywords:** Physical activity. Adventure. Lifestyle.

<sup>1</sup> Professor do Departamento de Humanidades e Educação, curso de Educação Física – Unijui. mauro.bertollo@unijui.edu.br

<sup>2</sup> Licenciada em Educação Física – Unijui; acadêmica do curso de Educação Física – Habilitação Bacharelado – Unijui. sandra.j.bertollo@gmail.com

Vivemos em uma realidade veloz, na qual “tempo é dinheiro” e, cada vez mais, entranhados em uma “selva de pedra”. As agendas superlotadas e a correria do dia a dia fazem com que as pessoas sejam reféns do trabalho e, muitas vezes, em seu tempo livre, na hora do lazer, fiquem enclausuradas em suas “confortáveis” residências, submersas em um mundo midiático, seja assistindo televisão e/ou envolvidas com seus “amigos” virtuais, em redes sociais, ou seja, inalam um mundo vertiginoso e repleto de informações (Machado, 2006).

Diante dessa lógica, o homem contemporâneo tem abolido uma série de valores sociais que, em nosso entendimento, não deveriam ser abandonados por um ser conhecido como *homo sapiens*, ou “homem sábio”. Valores que, certamente, contribuem para que existam hábitos diferentes que interferem no estilo de vida dos sujeitos e, conseqüentemente, podem contribuir para uma melhor qualidade de vida (Machado, 2006).

Pensando nesse processo resgatamos depoimentos de sujeitos que praticaram atividades físicas e esportivas na natureza de forma orientada. Desenvolvemos este trabalho de pesquisa construindo uma reflexão quanto a estas práticas, apresentando alternativas para o (re)encontro dos seres humanos com valores fundamentais para a mudança de comportamento e, conseqüentemente de estilo de vida e para a busca de melhoria na qualidade de vida.

*Objetivos* – Este estudo tem como meta fazer uma reflexão sobre as práticas corporais realizadas no meio natural. Destacar seus impactos no que se refere aos valores sociais, estilo de vida e bem-estar de seus praticantes, apresentando alternativas de lazer, sobretudo em meio à natureza.

*Método* – Esta pesquisa é caracterizada como exploratória, que segundo Gil (2002) desenvolve a busca de uma aproximação com a problemática, objetivando a elaboração de hipóteses, tornando-a mais clara. Para o autor esse tipo de investigação tem “como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (2002, p. 41). Este estudo envolve depoimentos de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul

– Unijuí – que vivenciaram práticas corporais junto a natureza em atividades orientadas, no componente curricular Atividades Físicas e Esportivas na Natureza, no ano de 2012.

*Resultados* – Após anos de experiência orientando/monitorando atividades físicas e esportivas na natureza percebemos que tais práticas despertam valores que contribuem para que os indivíduos sintam-se estimulados a refletir sobre seu estilo de vida.

No componente curricular Atividades Físicas e Esportivas na Natureza os acadêmicos são desafiados a realizar práticas como rapel, arvorismo, tirolesa, *trekking*, *slack line*, esporte de orientação, flutuação em rios, canoagem, trilhas noturnas, entre outras. Cada uma dessas atividades tem suas particularidades. Elas são carregadas de significados subjetivos em sua intensidade, pois cada sujeito reage de forma diferente. Percebe-se, no entanto, que em quase sua totalidade as sensações são similares. Exemplos podem ser evidenciados nas diferentes práticas, conforme depoimentos:

*“Os esportes praticados em espaços junto a natureza são inúmeros e seus benefícios são incomparáveis. Práticas de rapel, arvorismo, esporte de orientação e tirolesa, por exemplo, remetem seus praticantes a sensações e desafios muitas vezes indescritíveis e inesperados. Percepção dos limites de cada corpo, força, autocontrole, equilíbrio, percepção espacial, libertação, coragem, são algumas das características que podem ser despertadas, percebidas e trabalhadas nos indivíduos”* (Acadêmico A).

*“Atividades com integração à natureza nos trazem vários significados, onde podemos trabalhar de forma diferente, fazendo-nos criar conceitos novos sobre as coisas, viver de uma forma melhor, com mais saúde, bem-estar, autoestima, ou seja, a prática dessas atividades físicas nos renovam, modelam de um jeito que podemos ver os obstáculos em nosso caminho com outros olhos, e encarar seus obstáculos com força e objetivos”* (Acadêmico B).

*“Outro fato que me marcou muito nesta maravilhosa experiência, além de ver e sentir a superação de meus colegas, que foram muitas, foi a cooperação, solidariedade e o respeito mútuo [...] aprendi a enxergar os limites não só do corpo, mas também os da alma, significados que vou levar para minha vida inteira”* (Acadêmico C).

Diante desses depoimentos é possível perceber a dimensão que as atividades físicas e esportivas na natureza são submetidas com relação ao despertar de valores. Fica explícito que, ao executá-las, os sujeitos emergem para um mundo de novas possibilidades, sejam elas emocionais, sociais ou físicas.

*Discussão* – De acordo com Lopes (2009), a Educação Física apresenta várias possibilidades para a sociedade desfrutar da cultura corporal de movimento, pensando, sobretudo, no lazer, nas emoções, afeições e sentimentos, com a probabilidade de promover, recuperar e manter a saúde dos indivíduos ativos. Seguindo a lógica da autora, acreditamos que as atividades físicas realizadas na natureza vêm ao encontro desses propósitos, estimulando de maneira intensa os sujeitos a praticarem atividades não comuns no cotidiano, que se transformam em fortes aliadas para produzirem prazer e o sentimento de “quero mais”.

É possível que este “querer mais” seja a chave para mudanças de hábitos. Praticar atividades que sejam prazerosas pode ser o primeiro passo para que os sujeitos tornam-se adeptos de novos costumes. Vemos nas atividades físicas e esportivas na natureza a oportunidade de desfrutar intensamente de diferentes sensações positivas. Esta afirmativa corrobora com Pitanga (2004), quando este autor sugere estratégias para fomentar a prática regular de atividade física para minimizar os fatores de risco à saúde relacionados à hipocinética. O autor enfatiza, ainda, que a saúde e a qualidade de vida estão inter-relacionadas, entre outros, com o lazer e a atividade física e que a alegria e a felicidade estão entrelaçadas com seus condicionantes.

A adesão às atividades físicas e esportivas na natureza parece ser estimulada, segundo Schwartz (2006), pela mudança do conceito de tempo, por extrapolar os limites das causas do estresse, pela

busca de novas alternativas, novos sentimentos e pela procura constante na melhora dos níveis de saúde.

Schwartz (2006 citando Bruhns, 1997), afirma que as emoções sentidas em atividades praticadas na natureza auxiliam na reconciliação do homem com a mesma, possibilitando o redimensionamento dos condicionantes da sociedade.

Essas emoções se confirmam nos depoimentos colhidos, anteriormente apresentados, e são ratificados em outros estudos, conforme podemos observar no trabalho de Ferreira (2009) que, com o objetivo de analisar e entender os significados evidenciados nas corridas de aventura, uma das modalidades das práticas corporais realizadas na natureza, entrevistou atletas que participaram da Expedição Mata Atlântica (EMA). Karina, estudante de Educação Física, em um de seus depoimentos relata o poder que tais atividades incitam nas mudanças de sentimentos no que tange à ampliação da autoestima, criando novos paradigmas em relação à perspectiva de viver a vida:

[...] Todos vivenciamos ocasiões nas quais, em vez de sermos açoitados por forças anônimas, sentimo-nos realmente no controle de nossas ações, donos de nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que isso acontece, experimentamos uma satisfação e uma profunda sensação de prazer, lembradas por muito tempo, e que, em nossa memória, se tornam um ponto de referência de como deveria ser a vida (Ferreira, 2009, p. 6).

Parece ser tranquilo reconhecer que ao realizarem práticas corporais na natureza os indivíduos deparam-se com circunstâncias desconfortáveis, o contrário do que se busca no cotidiano. Machado (2006) salienta que “Grandes mudanças ocorrem, historicamente, quando a sociedade se depara, bruscamente, com uma ou mais situações de desconforto”. Para a autora, as emoções sentidas a partir de tais condições propiciam modificações “qualitativas e significativas para a vida humana, no âmbito individual ou social, uma vez que são associadas a ações ou momentos, realmente, significativos” (2006, p. 104).

## Considerações Finais

A partir dos trabalhos que realizamos com atividades físicas e esportivas na natureza, nos instigamos a perguntar: Será que a busca incessante por conforto é o caminho para a melhor qualidade de vida? As investigações na área nos revelam que existem alternativas para o ser humano ampliar sua visão e buscar mudanças de valores. Não são raras as indicações que nos permitem concordar que as práticas corporais na natureza aparentam estar aliadas à mudança de estilo de vida, favorecendo condições para uma melhor qualidade de vida.

O presente trabalho segue essa perspectiva. Aponta sinais de comprovação, pois os depoimentos, associados à pesquisa bibliográfica, nos revelam que os praticantes de atividade físicas e esportivas na natureza tendem a (re)significar valores sociais por intermédio de experiências ricas que causam sensações e emoções não sentidas no cotidiano.

## Referências

FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra. Corridas de aventura na perspectiva da psicologia da felicidade de Csikszentmihalyi. In: CONGRESSO DE PSI-

COLOGIA E SEMANA DE PSICOLOGIA DA UNESP BAURU, 3., 16., 2009. Bauru. *Anais...* Bauru: Capsi; Unesp, 2009. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/33122436/Corridas-de-Aventura-na-perspectiva-da-psicologia-da-felicidade-de-Csikszentmihalyi>>. Acesso em: 7 fev. 2013.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LOPES, Michely Matias. *Educação Física na escola, cultura corporal e qualidade de vida*. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/educacao-artigos/educacao-fisica-na-escola-cultura-corporal-e-qualidade-de-vida-1402947.html>>. Acesso em: 15 fev. 2013.

MACHADO, Fernanda Harmitt. Mundo emocionado e as atividades físicas de aventura na natureza. In: SCHWARTZ, Gisele Maria (Org.). *Aventura na natureza: consolidando significados*. Jundiaí, SP: Fontoura Editora, 2006.

PITANGA, Francisco José Gondim. *Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

SCHWARTZ, Gisele Maria. A aventura no âmbito do lazer: as afan em foco. In: SCHWARTZ, Gisele Maria (Org.). *Aventura na natureza: consolidando significados*. Jundiaí, SP: Fontoura Editora, 2006.

Recebido em: 31/7/2013

Aceito em: 31/7/2013