



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA BEATRIZ DA SILVA CARNEIRO

**ESPORTES DE AVENTURA COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA BEATRIZ DA SILVA CARNEIRO

**ESPORTES DE AVENTURA COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Adriano Bento Santos

Coorientador: Me. Thyago de Oliveira Rodrigues

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Carneiro, Ana Beatriz da Silva .

Esportes de aventura como estratégia para prevenção e tratamento da
ansiedade / Ana Beatriz da Silva Carneiro. - Vitória de Santo Antão, 2025.
30 p, tab.

Orientador: Adriano Bento Santos

Coorientador: Thyago de Oliveira Rodrigues

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2025.
Aprovado.

Inclui referências.

1. Esportes de aventura. 2. Esportes radicais. 3. Esportes na natureza. 4.
Ansiedade. I. Santos, Adriano Bento. (Orientação). II. Rodrigues, Thyago de
Oliveira . (Coorientação). IV. Título.

790 CDD (22.ed.)

ANA BEATRIZ DA SILVA CARNEIRO

**ESPORTES DE AVENTURA COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 09/08/2025.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Me. Thyago de Oliveira Rodrigues (Coorientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Me. Ariana Rocha Caldeira (Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Deivison Douglas Soares Barbosa (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico esse trabalho às pessoas que me ajudaram a chegar até aqui, a minha jornada está apenas começando, mas cada passo que dei foi porque alguém não me deixou parar.

RESUMO

Introdução: Os esportes de aventura têm se mostrado uma estratégia eficaz para o tratamento e prevenção da ansiedade, ao promover experiências que envolvem desafios físicos e emocionais em contato direto com a natureza. **Objetivo:** Investigar os efeitos dos esportes de aventura sobre a saúde mental, especialmente no enfrentamento da ansiedade. **Métodos:** A análise concentrou-se em artigos científicos que abordaram modalidades como escalada, rafting, trekking, surf e outras atividades de risco controlado, destacando suas implicações psicológicas. **Resultados:** a prática desses esportes favorece a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, melhora a autoestima, fortalece a autorregulação emocional e reduz significativamente os sintomas ansiosos. Além disso, o ambiente natural mostrou-se um fator potencializador desses efeitos, contribuindo para a diminuição do estresse e o aumento do humor positivo. **Conclusão:** Portanto, os esportes de aventura representam uma alternativa terapêutica complementar e promissora, especialmente por aliarem exercício físico, superação de limites internos e conexão com a natureza como fatores-chave na redução da ansiedade.

Palavras-chave: esportes de aventura; esportes radicais; esportes na natureza; ansiedade.

ABSTRACT

Introduction: Adventure sports have proven to be an effective strategy for the treatment and prevention of anxiety, as they promote experiences that involve physical and emotional challenges in direct contact with nature. **Objective:** To investigate the effects of adventure sports on mental health, particularly in coping with anxiety. **Methods:** The analysis focused on scientific articles addressing activities such as climbing, rafting, trekking, surfing, and other controlled-risk practices, highlighting their psychological implications. **Results:** The practice of these sports promotes the release of neurotransmitters related to well-being, improves self-esteem, strengthens emotional self-regulation, and significantly reduces anxiety symptoms. Additionally, the natural environment proved to be a potentiating factor for these effects, contributing to stress reduction and increased positive mood. **Conclusion:** Therefore, adventure sports represent a promising complementary therapeutic alternative, especially as they combine physical exercise, overcoming internal limits, and connection with nature as key factors in reducing anxiety.

Keywords: adventure sports; extreme sports; nature sports; anxiety.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Ansiedade: conceitos e aspectos gerais	10
2.2 Estratégias de prevenção e tratamento da ansiedade	12
2.3 Exercícios físicos e saúde mental	14
2.4 Esportes de aventura: conceitos e estratégias para ansiedade.	16
3 OBJETIVOS.....	19
3.1 Objetivo Geral.....	19
3.2 Objetivos Específicos	19
4 METODOLOGIA	20
4.1 Estratégia de Busca	20
4.2 Critérios de Seleção	20
4.3 Processo de Seleção dos Estudos	20
4.4 Extração e Síntese dos Dados	21
4.5 Análise Crítica e Limitações	21
5 RESULTADOS.....	22
6 DISCUSSÃO	24
7 CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIAS.....	28

1 INTRODUÇÃO

Vivemos um período em que os transtornos de ansiedade se tornam cada vez mais comuns. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (2023) revelam que mais de 300 milhões de pessoas sofrem com algum tipo de ansiedade, afetando diretamente sua qualidade de vida, seus relacionamentos e sua produtividade. Em muitos casos, quando não há tratamento adequado, os sintomas podem se agravar, afetando também o corpo e o equilíbrio emocional (Morais *et al.*, 2021). Embora terapias convencionais, como psicoterapia e medicamentos, sejam frequentemente utilizadas, cresce o interesse por abordagens complementares que envolvem o movimento e o cuidado com o corpo — como a prática regular de exercícios físicos.

Os esportes de aventura, também chamados de esportes radicais, envolvem atividades físicas que geralmente acontecem em meio à natureza e apresentam diferentes níveis de desafio e risco. Mais do que preparo físico, eles exigem equilíbrio emocional e capacidade de lidar com situações que não foram planejadas (Ferreira; Almeida, 2020). Diversas modalidades como escalada, rafting, paraquedismo, mountain bike e surf colocam os praticantes diante de obstáculos reais, que exigem coragem, foco e rápidas tomadas de decisão. Com o passar do tempo, essas práticas deixaram de ser vistas apenas como fontes de adrenalina ou lazer e passaram a ser reconhecidas como experiências intensas, capazes de promover mudanças internas significativas. Segundo Kunwar (2020), esses esportes carregam simbolismos marcantes, como a sensação de liberdade, o enfrentamento de limites pessoais e a conexão profunda com a natureza — fatores que tornam cada vivência única e transformadora.

É nesse contexto que os esportes de aventura vêm ganhando destaque como uma alternativa interessante no cuidado com a saúde mental. Por ser uma prática que exige foco, controle emocional e contato direto com ambientes naturais, esses esportes têm mostrado resultados positivos no enfrentamento da ansiedade (Ferreira; Almeida, 2020). Estudos indicam que, além de contribuírem para a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, hormônios que fornecem a sensação de bem-estar, esses esportes também fortalecem a autoconfiança e a capacidade de lidar com o medo e a pressão (Morais *et al.*, 2021).

Apesar dessas evidências, o uso dos esportes de aventura como ferramenta terapêutica ainda é pouco explorado. Seja por desconhecimento, por não querer

aceitar o seu potencial terapêutico, ou seja, por falta de incentivo, essas atividades raramente são incluídas em estratégias formais para o tratamento da ansiedade. No entanto, diante do aumento dos casos e da busca crescente por alternativas que vão além da medicalização, se faz necessário repensar o papel dessas práticas. Ainda há muito a se descobrir sobre o potencial dos esportes de aventura como aliados na promoção da saúde mental e do bem-estar.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Ansiedade: conceitos e aspectos gerais

A ansiedade é uma reação natural do ser humano diante de situações que geram medo, dúvida ou pressão. Ela funciona como um sistema de alerta do nosso corpo, nos preparando para enfrentar o que está por vir. Em níveis equilibrados, a ansiedade pode ser um elemento positivo, pois nos deixa em estado de alerta, auxilia no foco, ficamos atentos a nos proteger de riscos e tomar decisões em momentos desafiadores (Kabat-Zinn, 2005). No entanto, quando essa resposta se torna intensa, frequente e sem motivo aparente, ela ultrapassa os limites do que é saudável, ganha grandes proporções e passa a afetar diretamente de forma negativa o bem-estar emocional do indivíduo, transformando-se em um transtorno psicológico.

Atualmente, uma das condições mais comuns na área da saúde mental são os transtornos de ansiedade. A Organização Mundial da Saúde (2023) estima que mais de 300 milhões de pessoas no mundo convivem com algum tipo de transtorno ansioso — uma realidade que interfere diretamente na qualidade de vida, nas relações sociais e no desempenho profissional de milhares de indivíduos todos os dias. Quando não tratados, esses transtornos podem desencadear sintomas físicos e emocionais, como taquicardia, suor excessivo, tensão muscular, tremores, dores no estômago, insônia, inquietação e pensamentos negativos que tomam grandes proporções. Essas manifestações podem surgir de forma súbita, como em ataques de pânico, ou se manter de forma contínua, como acontece no transtorno de ansiedade generalizada (Ferreira; Almeida, 2020).

Existem diversos tipos de transtornos de ansiedade, como o transtorno de pânico, a ansiedade social, fobias específicas, o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) — mesmo sendo classificado de forma separada na CID-11 — e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Apesar das diferenças, todos esses tipos compartilham o medo excessivo e o evitamento de determinadas situações, o que pode limitar profundamente a liberdade e a autonomia de um indivíduo (Morais *et al.*, 2021).

As causas da ansiedade são variadas e complexas. Envolvem desde fatores genéticos e neuroquímicos até experiências de vida marcantes. Pessoas com histórico familiar de transtornos ansiosos tendem a ter maior predisposição, e situações como traumas na infância, estresse prolongado, uso de substâncias ou vivências difíceis também podem contribuir para o surgimento da condição (Ferreira; Almeida, 2020; Moraes *et al.*, 2021). No corpo, esse estado de alerta constante ativa o chamado eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), responsável por liberar hormônios do estresse como o cortisol e a adrenalina (Malhi *et al.*, 2017). Se essa ativação acontece com frequência, pode gerar cansaço físico e emocional, enfraquecer o sistema imunológico e aumentar o risco de outras doenças (Shah; Sultana; Ahmad, 2020).

Além dos impactos físicos, a ansiedade afeta profundamente a forma como a pessoa pensa e age. É comum que ela leve a pensamentos distorcidos, onde se exageram os perigos e se duvida da própria capacidade de enfrentamento. Esse padrão acaba alimentando um ciclo de medo, insegurança e evitação, que limita a rotina, as escolhas e até os sonhos da pessoa (Behar *et al.*, 2009). As relações também sofrem: compromissos sociais são evitados, surgem dificuldades no trabalho, na escola ou na universidade, e a autoestima pode ser abalada, levando ao isolamento e à sensação de não pertencimento (Moraes *et al.*, 2021).

Mesmo sendo tão comum, a ansiedade ainda enfrenta obstáculos em relação ao diagnóstico e ao acesso ao tratamento. Muitos demoram a buscar ajuda — seja por falta de informação, medo do julgamento ou pela dificuldade de encontrar apoio especializado. O tratamento tradicional envolve psicoterapia, principalmente a terapia cognitivo-comportamental, e, em alguns casos, o uso de medicamentos como ansiolíticos ou antidepressivos. No entanto, a resposta ao tratamento varia bastante e depende da intensidade dos sintomas e das particularidades de cada pessoa (OMS, 2023).

Nos últimos anos, alternativas complementares vêm sendo cada vez mais exploradas e reconhecidas. Práticas integrativas como meditação, yoga e, especialmente, a atividade física regular têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas ansiosos. Pesquisas apontam que o exercício físico promove a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas — substâncias que ajudam a melhorar o humor, a autoestima, o sono e, principalmente, a sensação de bem-estar geral (Moller *et al.*, 2021). Nesse contexto, o movimento se revela não

apenas como cuidado com o corpo, mas também como um caminho potente de equilíbrio emocional e saúde mental.

2.2 Estratégias de prevenção e tratamento da ansiedade

O tratamento da ansiedade precisa ser pensado de forma ampla, levando em conta que se trata de uma condição complexa, que envolve tanto o corpo quanto a mente. Por isso, é essencial adotar uma abordagem multifatorial, que combine diferentes estratégias, como a psicoterapia, o uso de medicamentos (quando necessário) e alternativas não farmacológicas.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) continua sendo uma das formas mais eficazes de lidar com a ansiedade. Essa abordagem ajuda a pessoa a identificar e transformar pensamentos negativos que alimentam o medo e a insegurança, além de trabalhar gradualmente os comportamentos de evitação que costumam acompanhar os transtornos ansiosos. Hofmann e Gómez (2017) reforçam a eficácia da TCC em vários tipos de ansiedade, como fobias, transtorno do pânico e ansiedade generalizada, mostrando o quanto ela pode ser útil para quem busca compreender melhor seus padrões emocionais e comportamentais.

Em alguns casos, especialmente quando os sintomas são mais intensos, o uso de medicamentos também pode ser indicado. Os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e os benzodiazepínicos estão entre os mais prescritos para ajudar a regular os circuitos cerebrais relacionados à ansiedade. No entanto, é importante ter cautela: a Organização Mundial da Saúde (2023) alerta que o uso prolongado de benzodiazepínicos pode gerar dependência, tolerância e efeitos adversos. Por isso, quando necessário, o uso desses fármacos deve ser sempre acompanhado por um profissional, com atenção e responsabilidade.

Além dessas intervenções mais tradicionais, técnicas de relaxamento vêm ganhando espaço como aliadas importantes no cuidado com a saúde mental. Exercícios de respiração, relaxamento muscular progressivo e visualizações guiadas são práticas simples, mas bastante eficazes na redução da ansiedade. Montero-Marín *et al.* (2019) destacam que, quando aplicadas de forma constante, essas técnicas podem melhorar não apenas o estado emocional, mas também o bem-estar físico.

Outro recurso cada vez mais valorizado no cuidado com a ansiedade é o exercício físico. A prática regular de atividades físicas tem mostrado resultados consistentes na redução dos sintomas ansiosos, tanto em pessoas diagnosticadas quanto em quem busca a prevenção. Schuch *et al.* (2021), em uma meta-análise, mostraram que os efeitos são ainda mais positivos quando os treinos são adaptados às necessidades de cada pessoa e realizados com acompanhamento profissional. Entre os tipos de exercício, os aeróbicos de intensidade moderada a alta — como corrida, ciclismo e natação — parecem ser especialmente eficazes, por estimularem a liberação de substâncias como serotonina, dopamina e endorfinas, responsáveis por sensações de prazer, calma e bem-estar (Ashdown-Franks *et al.*, 2021).

Além de agir sobre os neurotransmissores, o exercício físico também tem efeitos positivos sobre funções cognitivas, como atenção e memória, e sobre a regulação emocional. Segundo Stone Rock *et al.* (2015), a atividade física pode funcionar como uma “medicação natural”, com eficácia comparável à de tratamentos farmacológicos em casos leves e moderados de ansiedade. Os benefícios não param por aí: praticar exercícios melhora a qualidade do sono, aumenta a autoestima e contribui para a diminuição de sintomas depressivos que muitas vezes andam juntos com a ansiedade. Yokoyama *et al.* (2022) destacam que até mesmo intervenções de curta duração — a partir de seis semanas — já produzem efeitos terapêuticos relevantes, mesmo em pessoas sem diagnóstico clínico.

E quando o exercício acontece ao ar livre, os ganhos são ainda maiores. Estar em contato com a natureza oferece um efeito restaurador que vai além do movimento do corpo. Segundo o National Center for Complementary and Integrative Health (2024), atividades em ambientes verdes ajudam a recuperar o equilíbrio mental e reduzem significativamente os níveis de estresse e ansiedade. Essa combinação entre corpo ativo e natureza viva fortalece a saúde emocional e promove uma sensação profunda de conexão e tranquilidade.

Em resumo, tratar a ansiedade é um processo que envolve escolhas cuidadosas e integradas. Combinar a psicoterapia com o uso responsável de medicamentos, técnicas de relaxamento e a prática regular de exercícios físicos — especialmente em contato com a natureza — oferece um caminho acessível, eficaz e respaldado pela ciência. Mais do que isso, respeitar as particularidades de cada pessoa e oferecer alternativas diversificadas aumenta as chances de adesão e

resultados duradouros. Afinal, cuidar da ansiedade é, acima de tudo, cuidar da vida de forma completa e acolhedora.

2.3 Exercícios físicos e saúde mental

A relação entre exercício físico e saúde mental vem ganhando cada vez mais espaço nas discussões das ciências da saúde e da educação física — e não é por acaso. Com o crescimento expressivo dos casos de ansiedade e estresse crônico, buscar alternativas que cuidem do corpo e da mente tornou-se essencial. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), os transtornos ansiosos estão entre os mais prevalentes do mundo e afetam diretamente o bem-estar emocional, a qualidade de vida e a funcionalidade das pessoas. Nesse cenário, o exercício físico se destaca não apenas como uma forma de prevenção, mas também como uma poderosa ferramenta terapêutica complementar, capaz de promover equilíbrio emocional e neurofisiológico.

Praticar atividade física com regularidade tem sido associado à redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, favorece aspectos subjetivos fundamentais para o bem-estar, como a autoestima, a autoconfiança e a motivação. Pesquisas, como a de Schuch *et al.* (2021), mostram que pessoas fisicamente ativas têm menor risco de desenvolver transtornos mentais — e isso vale tanto para depressão quanto para quadros de ansiedade. Do ponto de vista do corpo, os benefícios passam pela regulação do sistema hormonal ligado ao estresse, pela liberação de substâncias como serotonina, dopamina e endorfinas e pela diminuição do cortisol, o famoso “hormônio do estresse”.

Mas os efeitos do exercício vão muito além do físico. No cérebro, estruturas importantes como o hipocampo e o córtex pré-frontal são diretamente beneficiadas. O hipocampo, por exemplo, é responsável pela memória e pela regulação do estresse, e sua função é frequentemente comprometida em pessoas com transtornos de ansiedade. A boa notícia é que a prática de exercícios estimula a produção de BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), uma substância que favorece o crescimento de novos neurônios e melhora o funcionamento do hipocampo — o que contribui para um melhor controle do estresse e das emoções (Stonerok *et al.*, 2015).

Já o córtex pré-frontal, área responsável por tomar decisões e regular emoções, costuma ter sua atividade reduzida em pessoas ansiosas. Isso pode

explicar por que, muitas vezes, elas têm dificuldade de pensar com clareza diante de situações que provocam medo ou insegurança. A prática de atividades físicas ajuda a restabelecer a conexão entre essa área do cérebro e a amígdala — região associada às emoções —, promovendo maior equilíbrio emocional, foco e capacidade de lidar com desafios (Malhi *et al.*, 2017; Stonerok *et al.*, 2015).

A intensidade e a frequência dos exercícios também fazem diferença. De acordo com Ashdown-Franks *et al.* (2021), atividades aeróbicas de intensidade moderada a alta, feitas entre três e cinco vezes por semana, tendem a trazer melhores resultados no controle da ansiedade. No entanto, até mesmo exercícios leves, como caminhadas, especialmente em ambientes abertos e naturais, já são capazes de promover sensações de bem-estar e relaxamento.

Outro ponto importante é o aspecto social da atividade física. Participar de grupos, seja em academias, projetos comunitários ou modalidades coletivas, pode ajudar a criar vínculos, promover a sensação de pertencimento e oferecer apoio emocional. Essa convivência tem papel terapêutico especialmente relevante para pessoas com ansiedade, pois permite a exposição gradual a situações sociais dentro de um ambiente acolhedor e seguro (Yokoyama *et al.*, 2022).

A personalização das práticas é outro fator essencial. Respeitar o ritmo, as preferências e os limites de cada pessoa tornam a experiência mais prazerosa e sustentável. Larson *et al.* (2023) destacam que a motivação interna — aquela que vem do prazer em realizar a atividade — é fundamental para que os efeitos do exercício se mantenham a longo prazo. Ter autonomia na escolha da prática e se sentir bem durante o exercício é tão importante quanto os resultados físicos.

Não podemos deixar de mencionar os exercícios de resistência, como a musculação, que também têm mostrado bons resultados. Embora, por muito tempo, os benefícios mentais do exercício tenham sido associados apenas ao aeróbico, estudos mais recentes mostram que o treino com pesos também pode reduzir sintomas ansiosos, especialmente quando aliado a técnicas de respiração e relaxamento (Bendau *et al.*, 2020). A melhora na força física e na imagem corporal, nesses casos, contribui diretamente para o aumento da autoestima.

O ambiente onde a atividade é praticada também influencia os resultados. Exercitar-se ao ar livre — prática conhecida como *green exercise* — tem efeitos ainda mais positivos. De acordo com Wood (2025), esse tipo de exercício ajuda a reduzir rapidamente o estresse e a ansiedade, pois proporciona uma pausa dos

estímulos urbanos e promove uma conexão restauradora com a natureza. Estar ao ar livre traz uma sensação de leveza, liberdade e presença, que é difícil de alcançar em ambientes fechados.

É importante lembrar que os benefícios do exercício na saúde mental não acontecem de forma imediata e isolada. Eles se acumulam ao longo do tempo e dependem da constância. Por isso, é fundamental que políticas públicas e programas de saúde incentivem a prática regular, principalmente para populações mais vulneráveis, como idosos, pessoas com diagnóstico de transtornos mentais ou com dificuldades de acesso a serviços de saúde (NHS, 2024).

Em resumo, a atividade física, em suas mais variadas formas, representa uma ferramenta eficaz, acessível e de baixo custo para prevenir e tratar a ansiedade. Seus efeitos vão muito além do condicionamento físico, alcançando áreas fundamentais da mente e da vida emocional. Quando combinada com outras estratégias — como a psicoterapia, o acompanhamento médico e mudanças no estilo de vida —, ela fortalece uma abordagem integral e humanizada de cuidado, alinhada com as necessidades e os desafios da saúde mental na atualidade.

2.4 Esportes de aventura: conceitos e estratégias para ansiedade.

Os esportes de aventura vêm ganhando destaque não apenas por suas características físicas desafiadoras, mas também por sua capacidade de mobilizar aspectos emocionais e cognitivos profundos. Mais do que atividades radicais, essas práticas representam um avanço no debate sobre o papel do exercício físico na saúde mental. Como discutido anteriormente, o contato com a natureza e o gerenciamento das emoções são fundamentais para o bem-estar — e os esportes de aventura levam essas dimensões a um novo patamar. Brymer e Schweitzer (2013) observam que, nesses contextos, o medo é vivenciado de forma consciente, o que favorece o desenvolvimento da resiliência e de habilidades de enfrentamento. Dentro da chamada *adventure therapy*, essas atividades ganham uma estrutura terapêutica intencional, unindo desafio físico, apoio emocional e reflexão como forma de cuidar da saúde mental. Uma meta-análise realizada por Bowen e Neill (2013) mostrou que intervenções como a *wilderness adventure therapy*, especialmente com

adolescentes, reduziram significativamente sintomas de ansiedade e depressão, com efeitos mantidos até três meses após a vivência.

É importante lembrar que os esportes de aventura não se limitam a experiências recreativas ou de lazer. Modalidades como escalada, rafting, trilhas e surf têm se mostrado eficazes na redução de sintomas ansiosos. Um exemplo disso é a prática do surf *therapy* com militares norte-americanos, que demonstrou efeitos significativos na diminuição da ansiedade. O estudo apontou que a imersão controlada no ambiente marinho favorece mudanças neurológicas mensuráveis (Caddick *et al.*, 2015). Esses efeitos vão além do corpo. Avaliações recentes, como a de Marshall *et al.* (2024), mostram que o surf aumenta o afeto positivo e melhora a integração social dos praticantes, reforçando o valor do ambiente coletivo em atividades ao ar livre.

Entre as modalidades verticais, o rapel se destaca por seus impactos psicológicos positivos. A atividade, que consiste em descer paredões rochosos com o uso de cordas, demanda concentração, controle emocional e superação do medo — especialmente do medo de altura. Pesquisadores como Souza e Ribeiro (2021) destacam que o rapel pode fortalecer a autoestima e o autocontrole, justamente por colocar o praticante frente a uma situação desafiadora, mas segura. A sensação de realização após a descida não apenas alivia a ansiedade, mas também proporciona uma vivência que pode ser levada para outras áreas da vida, contribuindo para o enfrentamento de dificuldades cotidianas (Silva; Oliveira, 2020).

Além dos ganhos individuais, os esportes de aventura também oferecem benefícios sociais importantes. Tracey *et al.* (2020) mostraram que quando essas práticas são associadas a estratégias terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, ajudam a reforçar o senso de autoeficácia e pertencimento. Um bom exemplo disso são os programas de surf voltados para veteranos, como o *Operation Surf* e o *Veteran Surf Project*. Os participantes relatam que se sentem acolhidos em uma forma de “terapia silenciosa” — uma abordagem menos institucional e mais espontânea — que os ajuda a controlar a ansiedade e a encontrar estabilidade emocional (The Australian, 2024).

O ambiente natural onde essas atividades acontecem também desempenha um papel fundamental. Áreas como florestas, trilhas, praias e rios não são apenas cenários: eles atuam como agentes terapêuticos. Pesquisas sobre o chamado *green exercise* mostram que o contato com a natureza reduz os níveis de cortisol

(hormônio do estresse), melhora o humor e favorece a atenção plena (Pretty *et al.*, 2007; Barton & Pretty, 2010). Meta-análises recentes também apontam que os efeitos dessas práticas, quando bem conduzidas e com baixo risco, são comparáveis aos de tratamentos tradicionais, com redução média significativa da ansiedade (Neill; Richards, 2018).

Contudo, para que esses benefícios se consolidem, é fundamental que as práticas sejam seguras e bem orientadas. A percepção de risco, embora faça parte da experiência, precisa ser cuidadosamente gerida. Como ressalta Meira *et al.* (2022), isso requer protocolos adequados, profissionais capacitados e momentos de reflexão após a vivência. Essa reflexão, guiada por instrutores ou terapeutas, amplia a consciência emocional e transforma a atividade em uma experiência de aprendizado. Pesquisadores como Russell e Gillis (2010) destacam que contar a própria experiência ajuda o praticante a elaborar o que sentiu, fortalecendo o vínculo entre a ação física e o crescimento psicológico.

Essas práticas não devem ser vistas de forma isolada, mas como parte de um conjunto de estratégias que se complementam. Combinar esportes de aventura com terapias tradicionais, exercícios físicos regulares e técnicas de relaxamento cria um cuidado mais completo e efetivo. Lubans *et al.* (2016) defendem que essa abordagem integrada promove diferentes formas de autorregulação emocional, ampliando os efeitos positivos sobre a saúde mental.

Ao incorporar os esportes de aventura nas estratégias de enfrentamento da ansiedade, também se expande o campo de atuação do profissional de Educação Física e do psicólogo. Esses profissionais deixam de atuar apenas no cuidado físico ou clínico e passam a oferecer experiências mais amplas, vivenciais e conectadas com as necessidades de uma população que busca mais do que o alívio dos sintomas — busca transformação pessoal. Em última análise, essas práticas representam um convite à coragem, ao autoconhecimento e ao reencontro com a natureza — dentro e fora de nós.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar os benefícios dos esportes de aventura no enfrentamento da ansiedade, considerando seus impactos emocionais e psicológicos.

3.2 Objetivos Específicos

- Investigar os impactos dos esportes de aventura na saúde mental, com ênfase na redução dos sintomas de ansiedade.
- Analisar como os fatores presentes nesses esportes, como superação de desafios, contato com a natureza e enfrentamento de situações imprevisíveis, influenciam positivamente na saúde mental.
- Mapear os principais benefícios psicológicos associados à prática dos esportes de aventura presentes na literatura científica.
- Discutir as limitações, riscos e desafios associados à utilização dos esportes de aventura como intervenção para ansiedade.

4 METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em uma revisão narrativa da literatura, que tem como objetivo analisar e sintetizar os estudos existentes sobre a relação entre esportes de aventura, extremos e natureza e seus efeitos na ansiedade. A revisão narrativa foi escolhida por permitir uma abordagem mais abrangente e crítica, sem seguir os protocolos rígidos.

4.1 Estratégia de Busca

A busca por estudos relevantes foi realizada nas bases de dados PubMed e Scielo, utilizando combinações dos seguintes termos: "adventure sport", "extreme sports", "nature sports" e "anxiety". Optou-se por não restringir o período de publicação, mas priorizaram-se estudos publicados nos últimos 10 anos (2014–2024) para garantir a atualidade das evidências. Além disso, foram consultadas as referências bibliográficas dos artigos selecionados para identificar outras publicações relevantes que não tenham sido captadas na busca inicial.

4.2 Critérios de Seleção

Foram incluídos estudos que abordassem a prática de esportes de aventura, extremos ou em contato com a natureza e sua relação com a ansiedade. Os critérios de inclusão consideraram: (i) artigos originais, revisões e estudos qualitativos ou quantitativos; (ii) populações adultas ou adolescentes; e (iii) mensuração da ansiedade como variável principal ou secundária. Por outro lado, foram excluídos estudos que não estabeleciam uma relação direta entre essas modalidades esportivas e a ansiedade, assim como aqueles sem acesso ao texto completo.

4.3 Processo de Seleção dos Estudos

A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas. Primeiramente, foram analisados os títulos e resumos dos artigos identificados na busca inicial, aplicando os critérios de elegibilidade. Em seguida, os textos completos dos estudos pré-selecionados foram lidos para confirmar sua adequação ao tema.

4.4 Extração e Síntese dos Dados

A análise dos estudos selecionados foi organizada de forma sistemática, focalizando quatro elementos fundamentais para cada pesquisa incluída na revisão. Em primeiro lugar, foram registrados os autores e ano de publicação de cada estudo. O objetivo específico de cada estudo foi cuidadosamente extraído e analisado, destacando-se as diferentes abordagens metodológicas e focos de investigação adotados pelos diversos pesquisadores.

Quanto às modalidades esportivas investigadas, foi realizada uma categorização detalhada, identificando-se desde práticas mais consolidadas, como montanhismo e surfe, essa categorização permitiu observar padrões específicos associados a diferentes tipos de atividades. Por fim, as conclusões de cada estudo foram sintetizadas e comparadas, revelando tanto convergências quanto divergências nos achados. Particular atenção foi dada aos mecanismos propostos para explicar os efeitos dessas práticas esportivas sobre a ansiedade, incluindo aspectos fisiológicos, psicológicos e contextuais.

4.5 Análise Crítica e Limitações

Embora a revisão narrativa ofereça flexibilidade na interpretação dos estudos, é importante reconhecer suas limitações. A ausência de uma avaliação sistemática do risco de viés, comum em revisões sistemáticas, pode influenciar a generalização dos resultados. Além disso, a heterogeneidade dos métodos e populações nos estudos incluídos dificulta comparações diretas. Apesar disso, essa abordagem permite uma discussão mais ampla e contextualizada.

5 RESULTADOS

A tabela a seguir foi elaborada com o propósito de sintetizar as evidências disponíveis na literatura científica a respeito da relação entre esportes na natureza e seus efeitos sobre a ansiedade. Por meio dela, é possível visualizar, de forma organizada e comparativa, os principais objetivos dos estudos analisados, as modalidades de esportes de aventura abordadas — como escalada, rafting, surf, trilhas e atividades ao ar livre —, bem como os resultados específicos relacionados à ansiedade.

Autor/Ano	Objetivo	Esporte	Conclusão
Brymer, E.; Schweitzer, R. (2013)	Compreender, por meio da fenomenologia, como o medo e a ansiedade são vivenciados em esportes extremos.	Paraquedismo, escalada, jump.	A prática promove crescimento pessoal, consciência emocional e superação de limites internos, o que contribui para a regulação emocional e o enfrentamento da ansiedade.
Ferreira, L. A.; Almeida, R. A. (2020)	Revisar os efeitos dos esportes de aventura na saúde mental, especialmente na ansiedade.	Rapel, trekking, escalada, canoagem, surf.	Favorecem a liberação de neurotransmissores (dopamina, serotonina), e melhoram a autoestima e o autocontrole, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade.
Morais, L. F. <i>et al.</i> (2021)	Analisar os benefícios dos esportes de aventura na saúde emocional de adolescentes.	Trekking, escalada, canoagem, tirolesa.	Melhora do humor, maior controle da impulsividade e significativa redução de sintomas ansiosos após as experiências.
Norton, C., <i>et al.</i> (2014)	Investigar a eficácia da “adventure therapy” como intervenção para jovens com transtornos mentais.	Trilhas, escalada, acampamento e atividades outdoor (aventura na natureza).	Redução clínica significativa da ansiedade e melhora no funcionamento emocional e social.
Marques, A., <i>et al.</i> (2022).	Investigar os efeitos da prática do rafting, em contexto de turismo sustentável, sobre os níveis de ansiedade dos praticantes antes e após a atividade.	Rafting.	Proporcionou benefícios psicológicos imediatos e reduziu significativamente os níveis de ansiedade dos participantes.

Bichler <i>et al.</i> (2022)	Investigar a viabilidade e os efeitos terapêuticos da escalada esportiva (boulder) como tratamento complementar para pacientes com transtornos de ansiedade severos e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).	Escalada esportiva (boulder).	Redução significativa dos sintomas de ansiedade e TEPT, além de melhoras no bem-estar geral e na autoconfiança.
Walter, <i>et al.</i> (2023)	Comparar os efeitos de surf therapy vs. caminhada terapêutica (hike therapy) em militares ativos com depressão, avaliando, entre outros, níveis de ansiedade.	Surf e trilha terapêutica ("hike therapy") em ambiente natural.	Ambas as modalidades promoveram redução significativa dos sintomas de ansiedade, além de melhoras no bem-estar emocional dos participantes.
Marchand, W. R. <i>et al.</i> (2018)	Examinar a segurança, impacto psicológico e ansiedade em veteranos com dependência química submetidos a sailing adventure therapy.	Vela de aventura (sailing adventure therapy) em ambiente marítimo.	Os participantes relataram sensação de calma e flexibilidade psicológica aumentada, com diminuição da ansiedade geral após o programa.
Thaller, Frederik <i>et al.</i> (2022)	Avaliar os efeitos imediatos de uma sessão única de escalada terapêutica (climbing therapy), comparada com caminhada nórdica e repouso, nos níveis de ansiedade, autoeficácia e humor de adultos internados com transtornos mentais.	Escalada terapêutica indoor.	Redução significativa da ansiedade, aumento da autoeficácia e também no humor positivo.
Theal, R. <i>et al.</i> (2020)	Avaliar os efeitos psicossociais de um programa de aventura terapêutica liderado por veteranos sobre sintomas de ansiedade, depressão, estresse e PTSD em ex-militares australianos.	Programa de terapia de aventura em ambiente natural (Trojan's Trek).	Houve redução significativa da ansiedade e melhora no bem-estar geral.

Fonte: A autora (2025)

6 DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo compreender os efeitos dos esportes de aventura na prevenção e no tratamento da ansiedade, a partir de evidências teóricas e estudos clínicos disponíveis na literatura científica. Os resultados indicam que a prática de esportes de aventura está fortemente associada à redução dos sintomas de ansiedade. As evidências analisadas apontam que o enfrentamento de desafios com riscos reais, o contato direto com o medo e o fortalecimento da autoconfiança e outros aspectos emocionais, são pilares centrais nessa melhora, onde atividades como *surf therapy* (combinação entre a prática do surf e atividades que melhoram a saúde física, psicológica e social), *wilderness adventure therapy* (realizada em ambientes remotos e desafiadores a fim de proporcionar desenvolvimento pessoal), escalada, trilhas, rafting e canoagem proporcionam benefícios psicológicos relevantes, como maior autorregulação emocional, elevação da autoestima, sensação de bem-estar e diminuição de estados ansiosos. Tais efeitos foram observados tanto em contextos terapêuticos quanto recreativos, e em diferentes perfis populacionais — incluindo adolescentes, adultos e veteranos com transtornos mentais.

Os dados coletados dialogam com uma realidade cada vez mais presente: o aumento expressivo dos transtornos de ansiedade em todo o mundo e a busca por alternativas de cuidado mais acessíveis, humanas e integrativas. Nesse cenário, os esportes de aventura se mostram como uma possibilidade inovadora e eficaz, com potencial de promover bem-estar emocional, autoconhecimento e crescimento pessoal. Além disso, contribuem para uma visão mais ampla da saúde, onde o corpo, a mente e a natureza caminham juntos.

Os resultados revelam que o impacto emocional positivo está menos vinculado à modalidade esportiva específica e mais à experiência integrada de desafio, natureza e superação individual. Estudos como o de Ferreira e Almeida (2020) já sugerem que os esportes de aventura favorecem a liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina, fundamentais na regulação do humor e da ansiedade. De maneira semelhante, Moraes *et al.* (2021) observaram que adolescentes expostos a experiências como trekking e escalada relataram melhorias no humor e controle emocional, com significativa redução de sintomas ansiosos.

Ao interpretar esses achados, percebe-se uma convergência entre os estudos analisados: o contato com a natureza, aliado a atividades físicas desafiadoras e ao enfrentamento emocional, cria um ambiente favorável para a transformação psicológica. Norton *et al.* (2014), ao investigarem a *adventure therapy* com jovens, identificaram redução clínica significativa da ansiedade e melhoras no funcionamento emocional e social. Marques *et al.* (2022), ao estudarem os efeitos do rafting, constataram uma diminuição imediata dos níveis de ansiedade dos participantes após a prática. Tais dados reforçam a ideia de que o alívio da ansiedade se dá não apenas pela prática do esporte em si, mas também pela vivência emocional e ambiental que o acompanha.

Adicionalmente, estudos como os de Brymer e Schweitzer (2013) destacam que o medo e a ansiedade, quando experimentados em contextos controlados de risco — como nos esportes extremos —, podem favorecer a resiliência emocional, pois permite ao indivíduo acessar suas emoções, como ansiedade e medo, enfrentá-los de forma segura e crescer a partir disso. Segundo os autores, a ansiedade que o indivíduo sente em resposta a antecipação ao risco real proporciona um cenário seguro de enfrentamento das emoções, o que contribui para o crescimento pessoal e a consciência emocional. Isso se alinha com os achados de Thaller *et al.* (2022), que relataram reduções significativas da ansiedade e aumento da autoeficácia após sessões de escalada terapêutica em adultos internados por transtornos mentais.

Outro aspecto de destaque é a influência do ambiente natural. A natureza não atua apenas como cenário, mas como um agente terapêutico ativo. Walter *et al.* (2023) compararam os efeitos do surf e da caminhada terapêutica em militares e observaram que ambas as modalidades, por serem realizadas ao ar livre, promoveram uma redução significativa dos sintomas de ansiedade. Esses achados são corroborados por Marchand *et al.* (2018), que mostraram que veteranos submetidos à terapia de vela relataram maior flexibilidade psicológica e sensação de calma após a prática. O *National Center for Complementary and Integrative Health* (2024) também aponta que atividades realizadas em espaços verdes favorecem a recuperação do estresse mental, reforçando a importância da natureza como coadjuvante no cuidado da saúde emocional.

No entanto, é importante reconhecer algumas limitações nesta pesquisa. Apesar dos benefícios evidenciados, os efeitos terapêuticos dependem de vários fatores, como a segurança da atividade, a presença de profissionais capacitados e a

reflexão feita após a experiência. A maioria dos estudos revisados apresenta metodologias variadas, populações específicas e, em alguns casos, amostras reduzidas. Isso pode interferir na generalização dos resultados, visto que nem todos respondem da mesma forma a esse tipo de esporte. Além disso, como se trata de uma análise baseada em literatura secundária, não houve coleta de dados primários que permitissem uma análise direta da eficácia dos esportes de aventura em diferentes contextos e perfis emocionais. Aspectos como personalidade, nível de ansiedade e experiências anteriores com esportes ou natureza influenciam diretamente nos resultados. Isso reforça a necessidade de abordagens personalizadas, que respeitem os ritmos e limites de cada pessoa.

Para pesquisas futuras, é recomendável o aprofundamento em estudos longitudinais que avaliem os efeitos da prática contínua desses esportes sobre a ansiedade, bem como a comparação entre ambientes naturais e ambientes artificiais para entender o real impacto da natureza nesse processo. Também seria relevante investigar o papel da mediação de profissionais da saúde mental durante as atividades, especialmente em contextos terapêuticos.

Dito isso, é possível concluir, que os esportes de aventura não são apenas atividades recreativas, eles têm potencial significativo para atuar como ferramentas complementares no manejo da ansiedade, indo além de medicamentos e sessões terapêuticas comuns, não apenas pela atividade física envolvida, mas, sobretudo, pela vivência emocional provocada no indivíduo, pelo enfrentamento de limites internos e pelo contato profundo com ambientes naturais, onde todos esses fatores fazem com que o praticante aprenda formas eficazes de lidar com a ansiedade. Esses elementos combinados promovem um espaço de autoconhecimento, superação, relaxamento e equilíbrio emocional, reafirmando o valor dessas práticas tanto no contexto da promoção da saúde quanto em abordagens terapêuticas mais amplas. Portanto, contribuem para uma abordagem mais sensível e integral do cuidado em saúde mental, valorizando o movimento, a natureza e a experiência. E nesse processo, o profissional de Educação Física assume um papel fundamental — não apenas como condutor técnico, mas como agente de cuidado, facilitador de vivências e promotor da saúde emocional em sua dimensão mais humana.

7 CONCLUSÃO

Ao longo desta pesquisa, foi possível compreender que os esportes de aventura vão muito além do desafio físico: eles se configuram como verdadeiras experiências de transformação pessoal e emocional. Inseridos em ambientes naturais e exigindo do praticante coragem, controle, foco e autorregulação emocional, esses esportes revelam um enorme potencial terapêutico, especialmente quando o assunto é o enfrentamento da ansiedade.

As evidências analisadas deixam claro que práticas como rapel, escalada, surf ou trilhas não apenas promovem a saúde física, mas também fortalecem o emocional, ajudam no enfrentamento do medo, melhoram a autoestima e incentivam a presença plena — todos elementos essenciais para o bem-estar mental. Além disso, o contato direto com a natureza se mostrou um diferencial valioso, capaz de intensificar os efeitos positivos sobre o humor, o estresse e a ansiedade.

É importante reconhecer que não se trata de uma solução única ou definitiva, mas de uma alternativa promissora que pode complementar outras formas de cuidado, como a psicoterapia e o uso de medicamentos. O que os esportes de aventura oferecem é uma oportunidade concreta de reconexão: com o corpo, com as emoções e com o ambiente. Uma chance de encarar medos de forma segura, aprender com eles e sair mais fortalecido a cada experiência.

Num mundo cada vez mais ansioso, acelerado e desconectado, trazer essas práticas para o centro das discussões sobre saúde mental é um passo importante para ampliar os caminhos de cuidado — mais humanos, mais integrados e mais acessíveis. Os esportes de aventura, quando orientados por profissionais capacitados e inseridos em propostas terapêuticas bem estruturadas, representam não apenas um método, mas um convite: o convite para que cada pessoa descubra, em si mesma, a força para enfrentar seus próprios desafios e transformar seus limites em conquistas.

REFERÊNCIAS

- ASHDOWN-FRANKS, G. *et al.* Exercise as medicine for mental and physical health: an overview of meta-analyses. *Current Sports Medicine Reports*, United States, v. 20, n. 8, p. 456–463, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000860>. Acesso em: 21 jun. 2025.
- BENDAU, A. *et al.* Associations between physical activity and anxiety symptoms in times of COVID-19: a cross-sectional study in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, Lausanne, Suíça, v. 11, p. 1-12, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.572745>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- BEHAR, R. *et al.* Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, Brasil, v. 31, n. 2, p. S18–S28, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009000500004>. Acesso em: 3 jul. 2025.
- BICHLER, C. S.; NIEDERMEIER, M.; HÜFNER, K.; GÁLFFY, M.; GOSTNER, J. M.; NELLES, P.; SCHÖTTL, S. E.; SPERNER-UNTERWEGER, B.; KOPP, M. Climbing as an Add-on treatment option for patients with severe anxiety disorders and PTSD: feasibility analysis and first results of a randomized controlled longitudinal clinical pilot trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 19, n. 18, p. 11622, 15 set. 2022. DOI: 10.3390/ijerph191811622. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36141895/>. Acesso em: 4 jul. 2025.
- BRYMER, E.; SCHWEITZER, R. The lived experience of extreme sports: a phenomenological study of fear and anxiety in extreme sport. *Psychology of Sport and Exercise*, Reino Unido, v. 14, n. 6, p. 865–873, 2013. Disponível em: https://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/2607/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 6 jul. 2025.
- FERREIRA, L. A.; ALMEIDA, R. A. Prática de esportes de aventura e seus efeitos na saúde mental: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, SC, Brasil, v. 25, n. 4, p. 1–9, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1453>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- KUNWAR, R. R. Extreme sport: understanding the concept, recognizing the value. *Journal of Tourism and Adventure*, Pokhara, Nepal, v. 3, n. 1, p. 1–34, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3126/jota.v3i1.28715>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- LARSON, E. A. *et al.* Physical activity and mental health in college students: a systematic review. *Journal of American College Health*, Nova York, v. 4, n. 16, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2182627>. Acesso em: 19 jul. 2025.
- MALHI, G. S. *et al.* The frontopolar prefrontal cortex and human decision-making: insights from clinical studies. *CNS Spectrums*, Reino Unido, v. 22, n. 6, p. 502–508, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1092852917000292>. Acesso em: 16 jun. 2025.
- MARQUES, A. R. *et al.* Ansiedade antes e depois da atividade no rafting sustentável. *Revista Brasileira de Ecoturismo*, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 543–559, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/rbecoturismo/article/view/5625>. Acesso em: 2 jul. 2025.

MARCHAND, W. R.; KLINGER, W.; BLOCK, K.; VERMERRIS, S.; HERRMANN, T. S.; JOHNSON, C.; SHUBIN, E.; SHEPPARD, S. Safety and psychological impact of sailing adventure therapy among veterans with substance use disorders. *Complementary Therapies in Medicine*, Escócia, v. 40, p. 42–47, 2018. DOI: 10.1016/j.ctim.2018.07.013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30219467/>. Acesso em: 4 jul. 2025.

MEIRA, D. *et al.* Experiências formativas no esporte de aventura: riscos, emoções e aprendizagem. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Goiânia, v. 44, p. 1–8, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e001022>. Acesso em: 4 jul. 2025.

MORAIS, L. F. *et al.* Os benefícios dos esportes de aventura na saúde emocional de adolescentes. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 15–26, 2021. Disponível em: <https://revbraspsicoesporte.org.br/RBPE/article/view/2021>. Acesso em: 8 jun. 2025.

NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS). *Physical activity guidelines: benefits for mental health*. Londres: NHS, 2024. Disponível em: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>. Acesso em: 9 jun. 2025.

NORTON, Christine; TUCKER, Anita; RUSSELL, Keith; BETTMANN SCHAEFER, Joanna; GASS, Michael; GILLIS, H. L. (Lee); BEHRENS, Ellen. Adventure Therapy With Youth. *Journal of Experiential Education*, [S.l.], v. 37, n. 1, p. 46-59, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/260391980_Adventure_Therapy_With_Youth. Acesso em: 4 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Transtornos mentais: ansiedade*. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/pt/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 8 jun. 2025.

SCHUCH, F. B. *et al.* Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, Estados Unidos (Arlington, VA), v. 178, n. 4, p. 343–357, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20050553>. Acesso em: 12 jun. 2025.

SHAH, M. A.; SULTANA, S.; AHMAD, K. The hippocampus and anxiety: emerging therapeutic targets. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Reino Unido (Amsterdam), v. 112, p. 17–25, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.01.009>. Acesso em: 4 jun. 2025.

STONEROCK, G. L. *et al.* Exercise as a treatment for anxiety: systematic review and analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, Reino Unido (Basingstoke, Hampshire; Philadelphia, PA), v. 44, n. 4, p. 272–287, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1015100>. Acesso em: 7 jul. 2025.

THALLER, Frederik *et al.* A comparison of acute effects of climbing therapy with Nordic walking for inpatient adults with mental health disorder: a clinical pilot trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, Suíça, v.

19, n. 1, p. 1–14, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010014>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35682348/>. Acesso em: 3 jul. 2025.

THEAL, Rebecca; KERIN, Jessica Lynne; ROMANIUK, Madeline. Psychosocial Outcomes of Australian Male and Female Veterans Following Participation in Peer-Led Adventure-Based Therapy. *Journal of Veterans Studies*, Australia, v. 6, n. 2, p. 70–87, 2020. DOI: 10.21061/jvs.v6i2.189. Disponível em: <https://journal-veterans-studies.org/articles/10.21061/jvs.v6i2.189>. Acesso em: 4 jul. 2025.

WALTER, K. H. et al. Um ensaio clínico randomizado de terapia de surfe e caminhada para militares da ativa dos EUA com transtorno depressivo maior. *BMC Psychiatry*, London, v. 23, n. 109, 2023. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04452-7>

WOOD, C. *The mental health benefits of exercising in green spaces*. *Journal of Environmental Psychology*, Estados Unidos, v. 79, p. 101708, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101708>. Acesso em: 6 jul.2025.

YOKOYAMA, H. et al. Group exercise for mental health promotion: a systematic review. *Mental Health & Physical Activity*, Reino Unido, v. 22, p. 100436, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100436>. Acesso em: 25 jun. 2025.