

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

**RENAN LUCAS FARIAS DE ARAUJO**

**AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA PARA  
O BEM-ESTAR MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

RECIFE

2025

**RENAN LUCAS FARIAS DE ARAUJO**

**AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA PARA  
O BEM-ESTAR MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Monografia apresentada à disciplina de Seminários de Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física II (Licenciatura), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para obtenção parcial da nota.

Orientador(a): Verônica Toledo Saldanha

RECIFE

2025

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

Araujo, Renan Lucas Farias de .  
AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPORais DE AVENTURA  
PARA O BEM-ESTAR MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS /  
Renan Lucas Farias de Araujo. - Recife, 2025.

29

Orientador(a): Verônica Toledo Saldanha  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura,  
2025.

Inclui referências.

1. práticas corporais de aventura e saúde mental. 2. práticas corporais de  
aventura e bem-estar emocional. 3. esportes de aventura e saúde mental. 4.  
esportes de aventura e bem-estar emocional. 5. natureza e bem-estar emocional.  
6. atividades de aventura na natureza e estudantes universitários. I. Saldanha,  
Verônica Toledo. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

RENAN LUCAS FARIAS DE ARAUJO

**AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPOrais DE AVENTURA PARA  
O BEM-ESTAR MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Recife, 05 de Dezembro de 2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Verônica Toledo Saldanha  
UFPE  
(Orientadora)

---

Prof. Dr. Renato Machado Saldanha  
UFPE

---

Prof.<sup>a</sup> Me.<sup>a</sup> Lívia Maria de Lima Leoncio  
UFPE

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, que esteve comigo em todos os momentos em que pensei em desistir. Foi Ele quem me deu força, coragem e sabedoria para escrever cada linha deste TCC, mesmo nos dias mais difíceis.

Dedico também à minha mãe Fernanda e à minha avó Neuza, duas mulheres incríveis que são a base da minha vida. Sem o amor, o carinho, o acolhimento e a confiança delas, eu não estaria aqui hoje. Dedico ainda ao meu pai, Nelson, aos meus irmãos Vinicius, Gabriel e Miguel, e ao meu sobrinho Talysson, que fazem parte de tudo o que conquistei.

Aos meus amigos do coração Jessica Cruz, Cristiana Drielly, Amanda Gabrielly, Paula Giselly, Aline Gomes, Juliana Lima, Laura Nalanda, Josias Neto, Claudio Nakagiri, Nicolas Farias e Dara Flávia meu muito obrigado por me lembrarem, todos os dias, que eu sou capaz.

E por fim, dedico este trabalho a todos os estudantes que, assim como eu, enfrentam a ansiedade, o estresse e a pressão do ensino superior. Vocês não estão sozinhos. Há luz no fim do caminho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço profundamente à minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Verônica Toledo Saldanha, pela paciência, pelos ensinamentos e por todas as vivências que tornaram este trabalho possível. Cada orientação contribuiu de forma essencial para minha formação.

À Professora Tereza França, que me acolheu nos momentos difíceis e acreditou em mim quando eu mesmo duvidava. Seu exemplo de força, humanidade e coragem me inspira.

À Professora Thaynan, que me mostrou que eu era capaz de ir além, que me incentivou nos momentos certos e que tornou minhas experiências acadêmicas mais leves e significativas. Levarei seus ensinamentos para sempre.

Agradeço também aos colegas da disciplina, que fizeram de cada trilha, acampamento e conversas uma experiência inesquecível. Vocês transformaram a caminhada.

Aos amigos que torceram por mim, que me ouviram nos momentos de desespero e comemoraram cada pequena vitória: meu muito obrigado.

E deixo um agradecimento especial à natureza, que me acolheu quando eu precisava respirar, pensar, desacelerar e reencontrar a mim mesmo.

## **RESUMO**

**Introdução:** A rotina universitária costuma ser marcada por estresse, pressão e excesso de demandas, fatores que afetam diretamente a saúde mental dos estudantes. Nesse contexto, as práticas corporais de aventura surgem como alternativas capazes de promover bem-estar emocional, conexão com o ambiente e alívio das tensões acumuladas.

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo compreender como vivências de aventura podem contribuir para o bem-estar mental de estudantes universitários.

**Metodologia:** Articulando metodologia qualitativa, revisão narrativa da literatura e relato de experiência desenvolvido ao longo da disciplina “Esportes de Aventura e da Natureza”, na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). As vivências incluíram trilhas, acampamentos, corrida orientada e atividades de convivência ao ar livre.

**Resultados:** Os resultados apontaram que essas práticas favorecem a sensação de liberdade, redução do estresse, fortalecimento emocional, interação social positiva e melhoria na qualidade de vida acadêmica. A literatura analisada reforça esses achados, evidenciando os efeitos restauradores da natureza e seu papel no equilíbrio emocional.

Conclui-se que práticas corporais de aventura possuem grande potencial para auxiliar estudantes na gestão do estresse acadêmico e na promoção da saúde mental.

**Palavras-chave:** práticas corporais de aventura e saúde mental; práticas corporais de aventura e bem-estar emocional; esportes de aventura e saúde mental; esportes de aventura e bem-estar emocional; natureza e bem-estar emocional; atividades de aventura na natureza e estudantes universitários.

## ABSTRACT

**Introduction:** University life is often marked by high levels of stress, pressure, and overwhelming academic demands, which may significantly affect students' mental health. In this context, adventure-based physical practices emerge as meaningful strategies capable of promoting emotional well-being, environmental connection, and relief from accumulated tension.

**Objective:** This study aimed to understand how adventure experiences contribute to the mental well-being of university students.

**Methodology:** Using a qualitative approach, a narrative literature review, and an experience report developed during the course "Adventure and Nature Sports" at the Federal University of Pernambuco (UFPE). The activities included hiking, camping, guided running, and outdoor social interactions.

**Results:** The results showed improvements such as increased sense of freedom, stress reduction, emotional strengthening, positive social interaction, and overall enhancement of academic well-being. The literature supports these findings, highlighting the restorative effects of nature and its importance for emotional balance. It is concluded that adventure-based practices have significant potential to support students in managing academic stress and promoting mental health.

**Keywords:** Adventure physical activities and mental health; adventure physical activities and emotional well-being; adventure sports and mental health; adventure sports and emotional well-being; nature and emotional well-being; adventure activities in nature and university students.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>13</b>
2.1 Objetivo Geral.....	13
2.2 Objetivos Específicos.....	13
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>14</b>
3.1 Procedimentos da Revisão de Literatura.....	14
3.2 Relato de Experiência e Diário de Campo.....	15
3.3 Organização das Vivências.....	16
3.4 Aspectos Observados.....	16
3.5 Processo de Escrita.....	16
<b>4. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>18</b>
4.1 HISTÓRIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA.....	18
4.2 SAÚDE MENTAL: CONCEITOS E DESAFIOS.....	19
4.3 PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA E SAÚDE MENTAL.....	20
<b>5. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>22</b>
5.1 Vivência em Vila Nazaré.....	22
5.2 Vivência em Bonito.....	23
5.3 Vivência em Maracaípe (Ipojuca – PE).....	24
5.4 Repetição da disciplina.....	24
5.5 Contribuições das vivências para a saúde mental.....	24
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>26</b>
<b>7. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A universidade é frequentemente associada a um espaço de crescimento, descobertas e ampliação de possibilidades pessoais e profissionais. Entretanto, a vivência cotidiana dos estudantes revela que, paralelamente à formação acadêmica, surgem demandas que impactam diretamente o bem-estar mental. A intensa carga de trabalhos, provas, seminários, leituras e exigências de desempenho, somada à dificuldade de conciliar estudos, vida pessoal e, em muitos casos, atividades laborais, cria um cenário propício ao cansaço físico e emocional. Pesquisas indicam que esse contexto favorece o aumento de sintomas como estresse, ansiedade e exaustão mental entre universitários (BARDAGI, 2015; SILVA et al., 2021).

Embora a universidade seja um espaço de produção de conhecimento, ela também impõe uma lógica de produtividade contínua que nem sempre considera as condições emocionais dos estudantes. Essa pressão se intensifica diante de fatores externos, como insegurança em relação ao futuro profissional, dificuldades financeiras, longos deslocamentos e ausência de redes de apoio consistentes. Conforme apontam Minayo e Sanches (1993), os processos relacionados à saúde mental não podem ser compreendidos de forma isolada, pois envolvem dimensões sociais, subjetivas e contextuais. Ao longo dos semestres, esse conjunto de exigências tende a gerar um desgaste acumulado, que pode comprometer tanto a saúde mental quanto o próprio sentido da experiência universitária.

Diante desse cenário, a literatura tem destacado a importância de estratégias que promovam equilíbrio emocional e favoreçam o cuidado em saúde mental no contexto acadêmico. Entre essas estratégias, ganham destaque as práticas corporais de aventura, que vêm sendo discutidas não apenas como formas de lazer, mas como experiências capazes de contribuir para o bem-estar psicológico e social. Marinho (2001) e Schwartz e Bizi (2002) apontam que essas práticas se diferenciam do esporte tradicional por priorizarem a vivência, o contato com a natureza, o desafio pessoal e a imprevisibilidade, elementos que favorecem processos de autoconhecimento e redução de tensões cotidianas.

As práticas corporais de aventura envolvem desafios físicos, exposição a ambientes naturais e convivência em grupo, aspectos que estimulam sensações de liberdade, autonomia e superação. Estudos da psicologia ambiental indicam que o contato com a natureza contribui para a restauração da atenção e para a diminuição da sobrecarga mental, auxiliando na recuperação emocional de indivíduos submetidos a contextos de alta exigência cognitiva (KAPLAN; KAPLAN, 1989; KAPLAN, 1995). Ulrich (1983) acrescenta que ambientes naturais favorecem respostas emocionais positivas, reduzindo níveis de estresse e ansiedade. No contexto universitário, essas experiências podem funcionar como espaços de pausa e reconexão, fundamentais para o equilíbrio emocional (COSTA; LIMA; OLIVEIRA, 2019).

No campo da Educação Física, autores brasileiros como Tubino (1999) e González e Fensterseifer (2009) ressaltam que práticas corporais realizadas em ambientes naturais contribuem para uma formação mais integral, ao contemplarem dimensões físicas, emocionais, sociais e culturais. Essas vivências favorecem o desenvolvimento da autonomia, da cooperação e do respeito aos próprios limites, aspectos diretamente relacionados à saúde mental. Assim, as práticas de aventura apresentam-se como possibilidades pedagógicas e formativas que dialogam com as necessidades contemporâneas dos estudantes universitários.

As experiências proporcionadas pela disciplina “Esportes de Aventura e da Natureza” evidenciam o potencial dessas práticas no contexto universitário. Atividades como trilhas, acampamentos, corridas orientadas e outras vivências ao ar livre possibilitam o afastamento temporário da rotina acadêmica, favorecendo sensações de liberdade, leveza mental e bem-estar emocional. Além disso, o convívio entre os estudantes durante essas experiências fortalece relações interpessoais mais espontâneas e acolhedoras, contrastando com a dinâmica frequentemente marcada pela pressão e pela competitividade presente nas salas de aula.

As vivências realizadas em locais como Vila Nazaré, Maracaípe e Bonito demonstram como a combinação entre natureza, movimento e interação social influencia diretamente o humor, a motivação e a forma como os estudantes lidam com as demandas acadêmicas. A intensidade das atividades, o contato prolongado

com o ambiente natural e o tempo de convivência coletiva favorecem reflexões sobre cuidado emocional, limites pessoais e formas mais saudáveis de vivenciar a universidade.

Diante desse contexto, este trabalho propõe uma reflexão sobre o papel das práticas corporais de aventura como estratégias potenciais de promoção do bem-estar mental no ambiente universitário. A partir da articulação entre literatura científica e relato de experiências vivenciadas ao longo da disciplina, busca-se compreender de que maneira essas práticas podem contribuir para a redução do estresse, o fortalecimento emocional e a construção de experiências universitárias mais equilibradas e humanizadas.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Compreender como as práticas corporais de aventura podem contribuir para o bem-estar mental de estudantes universitários.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Investigar o que a literatura aponta sobre práticas corporais de aventura e saúde mental;
- Analisar fatores que motivam estudantes a participarem dessas vivências;
- Analisar as experiências reais vividas na disciplina “Esportes de Aventura e da Natureza”;
- Refletir sobre o potencial dessas práticas para reduzir estresse e melhorar o bem-estar dos estudantes

### **3. METODOLOGIA**

Este trabalho segue uma abordagem qualitativa, articulando revisão narrativa da literatura com um relato de experiência baseado nas vivências da disciplina “Esportes de Aventura e da Natureza”. A abordagem qualitativa permite compreender percepções, emoções, reflexões e experiências subjetivas associadas às práticas analisadas.

#### **3.1 Procedimentos da Revisão de Literatura**

A revisão foi realizada utilizando as bases:

- SciELO
- Google Acadêmico
- Periódicos CAPES
- ERIC (Education Resources Information Center)
- PubMed / MEDLINE

As palavras-chave incluíram:

práticas corporais de aventura e saúde mental; práticas corporais de aventura e bem-estar emocional; esportes de aventura e saúde mental; esportes de aventura e bem estar emocional; Natureza e bem-estar emocional; Atividades de aventura na natureza e estudantes universitários.

Para compor a revisão narrativa, foram incluídos apenas os artigos que apresentavam relação direta com o tema central deste trabalho. Foram selecionados os materiais que:

- abordavam práticas corporais de aventura, atividades na natureza ou vivências ao ar livre;
- discutiam saúde mental, bem-estar emocional ou impactos psicológicos relacionados à prática de atividades físicas;
- apresentavam estudantes universitários ou grupos semelhantes como público de estudo;
- traziam fundamentação teórica ou resultados compatíveis com os objetivos desta pesquisa;

- estavam disponíveis em texto completo, em português ou inglês, e publicados em bases confiáveis.

A adoção desses critérios garantiu que a revisão dialogasse diretamente com o foco do estudo e contribuísse de forma consistente para a compreensão da temática.

Durante a revisão narrativa, alguns materiais foram excluídos para garantir que apenas referências relevantes ao objetivo deste trabalho fossem utilizadas. Foram descartados os artigos que:

- não apresentavam relação direta com práticas corporais de aventura, saúde mental ou bem-estar;
- não tratavam do público universitário ou de experiências comparáveis;
- traziam apenas menções superficiais ao tema, sem aprofundamento teórico ou metodológico;
- não descreviam vivências ao ar livre ou atividades realizadas na natureza;
- apresentavam informações incompletas, baixa qualidade metodológica ou falta de acesso ao texto completo.

Esses critérios permitiram selecionar apenas estudos alinhados ao tema central da pesquisa, garantindo coerência e relevância na composição da revisão de literatura.

### **3.2 Relato de Experiência e Diário de Campo**

O relato de experiência foi construído a partir de um diário de campo com registros das emoções, sensações, falas dos colegas, clima social das atividades, observações sobre comportamento e reflexões pessoais.

As anotações foram feitas durante trilhas, acampamentos, corridas e momentos posteriores.

### **3.3 Organização das Vivências**

As vivências analisadas foram:

#### **Vila Nazaré**

Trilha leve, contato com moradores, histórias locais e almoço na praia do Paraíso.

#### **Bonito (PE)**

Foram 3 dias de trilhas, acampamento, corrida orientada, banhos de cachoeira e convivência profunda.

#### **Maracaípe**

Trilha pelo mangue, histórias da região e acampamento praieiro.

### **3.4 Aspectos Observados**

- sentimentos pessoais (medos, liberdade, ansiedade, tranquilidade);
- comentários espontâneos dos colegas;
- interações sociais;
- clima emocional do grupo;
- sensação pós-prática;
- superações pessoais;

### **3.5 Processo de Escrita**

O processo de escrita do Trabalho de Conclusão de Curso ocorreu ao longo de diferentes etapas, sem a adoção de um cronograma rígido previamente estabelecido. Inicialmente, foi realizado um período dedicado à leitura e seleção de materiais teóricos relacionados ao tema, com foco na compreensão dos principais conceitos e discussões presentes na literatura científica.

Posteriormente, a escrita foi desenvolvida de forma gradual, acompanhando as vivências práticas realizadas ao longo da disciplina e os registros do diário de campo. Durante esse processo, o texto passou por revisões sucessivas, com ajustes na organização das ideias, na clareza da escrita e na adequação às normas

acadêmicas. Esse movimento de escrita e reescrita contribuiu para o amadurecimento do trabalho e para o alinhamento entre os objetivos propostos, a metodologia adotada e as análises apresentadas.

## 4. REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 HISTÓRIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

As práticas corporais de aventura têm recebido cada vez mais atenção nas últimas décadas, embora suas raízes estejam ligadas a movimentos sociais, esportivos e culturais muito anteriores ao interesse acadêmico. Inicialmente, essas práticas estavam associadas à exploração do ambiente natural, aos deslocamentos, à caça e à sobrevivência. Com o passar do tempo, foram se transformando em formas de lazer e, mais tarde, em esportes estruturados.

Conforme aponta Betti (1991), o surgimento dos esportes modernos está intimamente relacionado às mudanças nas práticas corporais dentro da sociedade industrial, o que também modificou a maneira como as experiências na natureza passaram a ser interpretadas. González e Fensterseifer (2009) ressaltam que os esportes de aventura fazem parte de um movimento contemporâneo marcado pela valorização do risco controlado, da autonomia e da busca por vivências intensas e emocionais.

No contexto brasileiro, pesquisadores como Marinho (2001) afirmam que o fortalecimento das práticas de aventura está ligado ao crescimento do turismo ecológico e ao aumento do reconhecimento da natureza como espaço educativo, experencial e formativo. Dessa forma, atividades como trilhas, rapel, arvorismo, escalada, trekking e esportes aquáticos conquistaram um papel de destaque nas práticas corporais atuais.

Conforme apontam Schwartz e Bizi (2002), as práticas corporais de aventura se distanciam da lógica tradicional do esporte competitivo ao enfatizar sensações corporais, o contato direto com a natureza, a imprevisibilidade e a superação de desafios pessoais. Essas experiências ampliam as possibilidades motoras e fortalecem vínculos simbólicos e afetivos entre o praticante e o ambiente natural.

Além disso, Tubino (1999) destaca que as práticas realizadas em ambientes naturais podem favorecer a formação integral. Essas práticas convidam o indivíduo a explorar o meio de forma ativa, criando situações que exigem enfrentar desafios físicos e psicológicos. A partir dos anos 2000, a Educação Física passou a incluir as

práticas de aventura em seus conteúdos escolares e universitários. Para Pereira (2005), esse avanço foi significativo, pois ampliou o repertório de

experiências corporais dos estudantes e permitiu considerar aspectos emocionais e culturais que nem sempre estão presentes nos conteúdos mais tradicionais.

Dessa maneira, ao longo do tempo, as práticas corporais de aventura deixaram de ser vistas apenas como lazer ou atividades radicais, passando a ser reconhecidas como práticas educativas, formativas e importantes para a promoção da saúde física e mental.

#### **4.2 SAÚDE MENTAL: CONCEITOS E DESAFIOS**

O conceito de saúde mental tem sido objeto de amplos estudos e discussões ao longo do tempo. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001) comprehende a saúde mental como um estado de bem-estar emocional que permite ao indivíduo enfrentar as dificuldades do cotidiano, atuar de maneira produtiva e participar de forma positiva em sua comunidade.

Autores clássicos já ressaltavam a relevância do equilíbrio psicológico para o funcionamento saudável do ser humano. Dentro da abordagem humanista, Maslow (1954) enfatizou que o bem-estar está relacionado à autorrealização, ao sentimento de pertencimento e ao desenvolvimento das capacidades individuais.

A produção científica também aponta que sintomas como cansaço extremo, irritação, falta de motivação, ansiedade, baixa autoestima e dificuldade de concentração são recorrentes entre estudantes que enfrentam longas jornadas e altos níveis de cobrança (SILVA et al., 2021).

Além disso, Selye (1976), ao apresentar sua teoria do estresse, afirma que o organismo reage às pressões cotidianas por meio de respostas físicas e emocionais que, quando mantidas por longos períodos, podem comprometer a saúde. No ambiente universitário, essas reações tendem a ser intensificadas pela rotina marcada por prazos, provas e múltiplas responsabilidades. Minayo (2006) acrescenta que a saúde mental envolve aspectos subjetivos e sociais, ressaltando que ambientes acolhedores, vivências significativas e relações humanas positivas têm papel crucial no cuidado emocional. Dessa forma, compreender a saúde mental na universidade significa reconhecer o estudante não apenas como alguém que precisa produzir academicamente, mas como um sujeito dotado de sentimentos, limites e necessidades.

### **4.3 PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA E SAÚDE MENTAL**

Diversos pesquisadores e pesquisadoras têm ressaltado que as práticas corporais de aventura possuem grande potencial para promover o bem-estar emocional. Conforme apontam Mutz e Müller (2016), atividades realizadas em ambientes externos contribuem para a diminuição da ansiedade, a melhoria do humor e o aumento da sensação de energia e disposição.

Autores como Costa, Lima e Oliveira (2019) destacam como espaços naturais exercem um efeito de restaurar o sujeito, o que favorece o relaxamento, reduz o estresse e amplia a sensação de liberdade. Kaplan & Kaplan (1989), alinhado a isso, propõe que o contato com a natureza auxilia o cérebro a se recuperar da sobrecarga cognitiva.

Além disso, importantes pesquisadores brasileiros reforçam o valor dessas experiências. Marinho (2004) indica que as práticas de aventura estimulam autonomia, coragem e autoconfiança, pois colocam o indivíduo diante de desafios reais que fortalecem a resiliência emocional. Já Schwartz e Bizi (2002) também colocam como convivência com a imprevisibilidade do meio natural favorece o autoconhecimento, desenvolve o autocontrole emocional e intensifica a percepção corporal.

No campo da educação, González, Fensterseifer e colaboradores (2011) afirmam que vivências na natureza favorecem descobertas sobre si mesmo, sobre o corpo e sobre os próprios limites, impactando positivamente a autoestima e o cuidado pessoal. Além disso, quando observamos essas práticas na rotina acadêmica, percebemos que elas também funcionam como uma espécie de “respiro” diante da pressão universitária, permitindo que o estudante experimente um ambiente menos competitivo e mais aberto à expressão individual.

Outro aspecto importante é que as práticas de aventura promovem relações sociais mais autênticas, colaborativas e espontâneas. De acordo com Marinho e Inácio (2007), esse tipo de vivência cria vínculos entre os participantes, fortalece

sentimentos de pertencimento e reduz sensações de isolamento. Na prática, muitos estudantes relatam que, durante essas atividades, conseguem conversar, ajudar uns aos outros e criar vínculos que nem sempre surgem dentro da sala de aula, onde a interação costuma ser mais limitada e formal.

Por fim, a combinação entre movimento corporal, cooperação, desafios moderados e ambiente natural cria condições para experiências emocionalmente marcantes. Na perspectiva de quem vivencia, parece que a natureza cria um clima mais leve e acolhedor, no qual o estudante consegue se desconectar um pouco das exigências cotidianas e prestar mais atenção ao seu próprio bem-estar.

Assim, a literatura demonstra que essas atividades oferecem oportunidades reais para que o aluno se conheça melhor, fortaleça vínculos e desenvolva estratégias saudáveis para lidar com a vida acadêmica.

## 5. RELATO DE EXPERIÊNCIA

O relato de experiência apresentado neste trabalho foi construído a partir de registros sistemáticos realizados em diário de campo, complementados por anotações digitais feitas durante e após as atividades desenvolvidas ao longo da disciplina “Esportes de Aventura e da Natureza”, da Universidade Federal de Pernambuco. A abordagem adotada foi de natureza qualitativa, considerando que esse tipo de método possibilita compreender percepções, sensações, comportamentos e significados atribuídos às experiências vividas (MINAYO; SANCHES, 1993).

Os registros contemplaram observações sobre sensações físicas e emocionais, interações sociais entre os participantes, comentários espontâneos durante trilhas, acampamentos e corridas orientadas, além das percepções relacionadas aos diferentes ambientes naturais explorados. Esses elementos permitiram captar nuances subjetivas que dificilmente seriam apreendidas por métodos quantitativos, reforçando a importância da experiência vivida como fonte legítima de produção de conhecimento (MINAYO, 2006).

A disciplina proporcionou diferentes vivências corporais em ambientes naturais, como trilhas, acampamentos, corridas orientadas e atividades de convivência coletiva. Tais experiências possibilitaram observar, na prática, efeitos já discutidos pela literatura científica. Segundo Kaplan e Kaplan (1989) e Kaplan (1995), o contato com a natureza exerce um efeito restaurador sobre os processos mentais, reduzindo a fadiga cognitiva e favorecendo estados de equilíbrio emocional, aspecto recorrente ao longo das vivências realizadas.

### 5.1 Vivência em Vila Nazaré (Cabo de Santo Agostinho – PE)

A primeira vivência ocorreu na Vila Nazaré, localizada no município do Cabo de Santo Agostinho, região litorânea da Região Metropolitana do Recife. A atividade foi realizada durante o período da manhã até o final da tarde e consistiu em uma trilha de nível leve, com paradas estratégicas para escuta de relatos históricos e culturais da comunidade local.

Durante o percurso, houve contato direto com moradores da região, com destaque para as pequenas barracas que comercializavam alimentos e bebidas

artesanais, como os licores saborizados, cocadas e outros alimentos artesanais. Esses momentos favoreceram não apenas a interação social, mas também o reconhecimento da cultura local como parte integrante da experiência corporal.

Ulrich (1983) aponta que ambientes naturais são capazes de provocar respostas emocionais positivas quase imediatas, reduzindo níveis de estresse e tensão. Essa percepção foi reforçada ao longo da vivência, uma vez que o contato com a mata, as conversas informais e o ritmo desacelerado da caminhada contribuíram para a diminuição das preocupações associadas à rotina acadêmica. De acordo com Costa, Lima e Oliveira (2019), práticas corporais de aventura realizadas em contextos naturais favorecem o bem-estar emocional de estudantes universitários justamente por romperem com ciclos de tensão contínua.

## **5.2 Vivência em Bonito (Agreste Pernambucano – PE)**

A vivência em Bonito, município localizado no Agreste de Pernambuco, foi a mais extensa e intensa, com duração de três dias consecutivos. As atividades envolveram trilhas em áreas de mata, banhos de cachoeira, corrida orientada, jogos cooperativos e acampamento, promovendo uma imersão prolongada no ambiente natural.

A literatura aponta que experiências prolongadas ao ar livre potencializam benefícios emocionais e psicológicos. Mutz e Müller (2016) destacam que atividades em ambientes naturais favorecem sensações de liberdade, alegria espontânea e aumento do bem-estar geral. Ao longo dessa vivência, observou-se que a repetição das atividades e o contato contínuo com a natureza contribuíram para a recuperação da energia mental e para a redução da sobrecarga emocional.

Outro aspecto relevante foi a convivência entre os estudantes durante o acampamento. Segundo Ryan e Deci (2000), relações sociais positivas são fundamentais para o fortalecimento da motivação, do bem-estar e da saúde mental. As conversas informais, o apoio coletivo e a partilha das experiências favoreceram a criação de vínculos que dificilmente seriam estabelecidos em contextos acadêmicos tradicionais, reforçando o papel das práticas corporais de aventura como espaços de socialização e pertencimento.

### **5.3 Vivência em Maracaípe (Ipojuca – PE)**

A vivência em Maracaípe ocorreu no município de Ipojuca, litoral sul de Pernambuco, e teve duração de dois dias. As atividades incluíram trilha pelo manguezal, escuta de histórias regionais, discussões sobre aspectos ambientais e culturais da região, além de acampamento em área praieira.

O mangue, enquanto ambiente natural específico, proporcionou reflexões sobre diversidade ambiental e adaptação do corpo ao espaço. Gomes e Carvalho (2020) afirmam que atividades corporais em ambientes naturais ampliam a consciência corporal, emocional e ambiental, favorecendo processos de autorregulação emocional. Durante essa vivência, observou-se uma redução perceptível da ansiedade e uma maior sensação de organização mental, associadas ao contato direto com o ambiente e à convivência coletiva.

Além disso, a experiência favoreceu o fortalecimento de laços interpessoais, ampliando a percepção do grupo como espaço de apoio e acolhimento, elemento essencial para o bem-estar emocional em contextos universitários.

### **5.4 Repetição da disciplina**

A participação na disciplina em um segundo momento possibilitou uma vivência mais reflexiva e consciente das atividades propostas. Segundo Neves e Gomide (2023), experiências repetidas tendem a ser percebidas de forma mais aprofundada, pois o indivíduo passa a reconhecer os significados das práticas e a observar com maior atenção seus efeitos emocionais e sociais.

Nesse sentido, a repetição das vivências permitiu ampliar a observação não apenas das sensações individuais, mas também das reações, comentários e comportamentos dos colegas, evidenciando o impacto coletivo das práticas corporais de aventura no ambiente acadêmico.

### **5.5 Contribuições das vivências para a saúde mental**

As vivências analisadas contribuíram para a redução de sintomas associados à ansiedade, à tensão emocional e à sobrecarga mental, além de favorecerem melhorias no humor, na disposição e na convivência social. Esses achados dialogam com Loureiro, Silva e Mendes (2021), que apontam que

atividades como trilhas e vivências em ambientes naturais promovem maior estabilidade emocional e estados psicológicos mais positivos.

De modo geral, as práticas corporais de aventura mostraram-se relevantes como estratégias de cuidado em saúde mental, ao possibilitarem pausas no ritmo acadêmico, fortalecimento das relações interpessoais e maior consciência emocional, reforçando seu potencial formativo no contexto universitário.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas corporais de aventura demonstraram grande potencial para promover bem-estar mental em estudantes universitários. As vivências permitiram momentos de liberdade, alívio emocional e fortalecimento de vínculos sociais. Ao relacionar teoria e experiência, percebe-se que essas práticas contribuem para reduzir o estresse acadêmico, melhorar o humor, promover equilíbrio emocional e fortalecer a conexão consigo mesmo e com o ambiente.

As experiências vividas mostraram que a natureza é um espaço de cuidado, capaz de restaurar energia emocional e proporcionar leveza diante da rotina universitária. Assim, recomenda-se que as instituições ampliem o investimento em disciplinas e projetos que utilizem práticas corporais de aventura como estratégia de promoção de saúde mental.

## 7. REFERÊNCIAS

- BARDAGI, M. P. Estudantes universitários e saúde mental: fatores de risco e estratégias de enfrentamento. In: COSTA, S. F.; WAGNER, A.; ENRICONE, D. (org.). Clínica psicanalítica e saúde mental: interfaces e práticas. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015. p. 149–165.
- BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- COSTA, R. R.; LIMA, A. M.; OLIVEIRA, A. G. A influência das práticas corporais de aventura na promoção da saúde mental de universitários. *Revista Brasileira de Atividades Físicas*, v. 24, n. 1, p. 23–35, 2019.
- FONTANA, M.; VEIGA, F. Educação ao ar livre e seus impactos no bem-estar emocional. *Revista Movimento*, v. 25, n. 3, p. 101–115, 2019.
- FREIRE, A. P.; BORGES, R. A.; LIMA, C. T. Atividades na natureza como elementos restauradores da saúde mental em jovens adultos. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, v. 7, n. 2, p. 45–60, 2020.
- GOMES, M. A.; CARVALHO, L. R. Aventura, natureza e educação: impactos das vivências corporais no bem-estar emocional de estudantes. *Revista Corporeidade e Educação*, v. 11, n. 1, p. 76–89, 2020.
- KAPLAN, S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Environment and Behavior*, v. 16, n. 3, p. 480–507, 1995.
- LOUREIRO, J.; SILVA, T.; MENDES, V. Natureza e bem-estar emocional: efeitos de trilhas ecológicas em universitários. *Journal of Outdoor Activities*, v. 12, n. 2, p. 55–69, 2021.
- MENDES, P. L.; ROCHA, L. F. Práticas corporais ao ar livre e saúde mental em jovens universitários. *Revista Saúde em Movimento*, v. 18, n. 1, p. 92–108, 2020.
- MINAYO, M. C. de S.; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239–262, 1993.

MUTZ, M.; MÜLLER, J. Mental health benefits of outdoor adventures: results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, v. 49, p. 105–114, 2016.

NEVES, A. V.; GOMIDE, M. Vivências de aventura na formação acadêmica: sentidos, emoções e aprendizagem. *Revista Práxis Educacional*, v. 19, n. 2, p. 130–150, 2023.

NOGUEIRA, L. S.; PINTO, D. F. Atividades de aventura e redução do estresse em estudantes do ensino superior. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 14, n. 3, p. 45–59, 2022.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000.

SILVA, A. L. F. da et al. Percepção da qualidade de vida e frequência de sintomas de ansiedade em acadêmicos de Fisioterapia. *Revista de Casos e Consultoria*, v. 12, n. 1, p. e24827, 2021.

SOUSA, H. T.; LOBATO, C. P. Movimento, natureza e emoções: experiências de estudantes em práticas corporais ao ar livre. *Revista Motrivivência*, v. 34, n. 65, p. 1–20, 2022.

ULRICH, R. S. Aesthetic and affective response to natural environment. In: ALTMAN, I.; WOHLWILL, J. F. (eds.). *Behavior and the Natural Environment*. New York: Plenum, 1983.

VEIGA, C.; LIMA, A. G. A influência do contato com a natureza no bem-estar de jovens. *Revista Humanidades em Diálogo*, v. 10, n. 1, p. 77–91, 2020.

BETTI, M. *Educação física e sociedade*. São Paulo: Movimento, 1991.

GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. *Práticas corporais e cultura: educação física e seus sentidos*. Ijuí: Editora Unijuí, 2009.

GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E.; COLS. *Educação física: reflexões pedagógicas*. Ijuí: Editora Unijuí, 2011.

KAPLAN, R.; KAPLAN, S. *The experience of nature: a psychological perspective.* Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

MARINHO, A. Atividades físicas de aventura na natureza: reflexões e possibilidades. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 22, n. 2, p. 65–78, 2001.

MARINHO, A. Aventura, risco e educação: contribuições das práticas corporais na natureza. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 45–64, 2004.

MARINHO, A.; INÁCIO, H. L. D. Práticas corporais de aventura e formação humana. *Revista Motrivivência*, Florianópolis, v. 19, n. 28, p. 97–115, 2007.

MASLOW, A. H. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, 1954.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório mundial da saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Genebra: OMS, 2001.

PEREIRA, R. S. Práticas corporais de aventura na educação física escolar. Campinas: Autores Associados, 2005.

SCHWARTZ, G. M.; BIZI, R. S. Atividades físicas de aventura: reflexões sobre risco, prazer e educação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 23, n. 1, p. 83–99, 2002.

SELYE, H. *Stress in health and disease*. Boston: Butterworths, 1976.