



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO
ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO CURSO DE
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VALÉRIA EMANUELE VIEIRA DA SILVA

**ESPORTES DE AVENTURA E ANSIEDADE EM JOVENS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2025**

VALÉRIA EMANUELE VIEIRA DA SILVA

**ESPORTES DE AVENTURA E ANSIEDADE EM JOVENS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal de
Pernambuco, como critério para obtenção do
Grau de Licencianda em Educação Física.

Orientador: Prof.º Dr. Adriano Bento Santos

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2025

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

Silva , Valéria Emanuele Vieira da .

Esportes de aventura e ansiedade em jovens: Uma revisão integrativa da literatura / Valéria Emanuele Vieira da Silva . - Vitória de Santo Antão, 2025.
26p., tab.

Orientador(a): Adriano Bento Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2025.
Inclui referências.

1. Ansiedade . 2. Jovens . 3. Esportes de Aventura . 4. Saúde Mental . I. Santos , Adriano Bento . (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

VALÉRIA EMANUELE VIEIRA DA SILVA

**ESPORTES DE AVENTURA E ANSIEDADE EM JOVENS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal
de Pernambuco, como critério para
obtenção do Grau de Licencianda em
Educação Física.

Orientador: Prof.º Dr. Adriano Bento Santos

Aprovada em: 04 de Agosto de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Adriano Bento Santos (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Ms. Ariana Rocha Caldeira (Examinador interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Paulo Enrik Cabral da Silva (Examinador externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico a conclusão deste trabalho à minha maior incentivadora, minha querida e amada Vó, Severina Celina da Conceição Silva, que hoje não se encontra mais conosco, pois, preferiu Deus, tomar ela para si.

AGRADECIMENTOS

A Deus, a mim mesma, ao meu orientador Adriano Bento Santos e a todos os que contribuíram ao longo do processo de aprendizagem.

RESUMO

Os adolescentes, por estarem em um processo de desenvolvimento, adaptação e enfrentamento de pressões sociais, acadêmicas e familiares, apresentam uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de ansiedade. Com isso, alternativas que promovam a saúde mental de forma natural, dinâmica e prazerosa ganham cada vez mais espaço como recomendação para aqueles indivíduos que apresentam transtornos ansiosos. Neste sentido, os esportes de aventura ao ar livre, como trilhas, escaladas, arvorismo e rapel, são atividades que exigem concentração, foco e controle emocional e durante a prática e podem apresentar benefícios à saúde mental. Assim, nosso estudo têm como objetivo analisar as influências da prática dos esportes de aventura sobre a ansiedade de jovens. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, realizado a partir de estudos publicados nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), PubMed e portal EBSCO. Os estudos indicam que a prática de esportes ao ar livre contribui para melhorar a autoestima, fortalecer a confiança e reduzir sintomas de estresse e ansiedade. Além disso, a maioria dos estudos destacaram que o contato com a natureza, aliado aos desafios promovidos por essas atividades, favorece o desenvolvimento de habilidades como resiliência, autocontrole, autoestima e autoconfiança. Diante disso, as atividades de aventura na natureza parecem desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental, fortalecendo fatores que ajudam a lidar com as pressões e os agentes estressores do cotidiano.

Palavras-chave: ansiedade; jovens; esportes de aventura; saúde mental.

ABSTRACT

As adolescents are in the process of developing, adapting and coping with social, academic and family pressures, they are more vulnerable to developing anxiety. As a result, alternatives that promote mental health in a natural, dynamic and pleasurable way are becoming increasingly popular as a recommendation for those with anxiety disorders. In this sense, outdoor adventure sports, such as hiking, climbing, abseiling, tree climbing and abseiling, are activities that require concentration, focus and emotional control during practice and can have mental health benefits. Therefore, our study aims to analyze the influences of practicing adventure sports on the anxiety of young people. This is an integrative literature review, based on studies published in the following databases: Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), through the Virtual Health Library (VHL), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), PubMed and the EBSCO portal. The studies indicate that practicing outdoor sports helps to improve self-esteem, strengthen confidence and reduce symptoms of stress and anxiety. In addition, most studies have highlighted that contact with nature, combined with the challenges promoted by these activities, favors the development of skills such as resilience, self-control, self-esteem and self-confidence. Therefore, adventure activities in nature seem to play an important role in promoting mental health, strengthening factors that help deal with the pressures and stressors of everyday life.

Keywords: anxiety; youth; adventure sports; mental health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 Ansiedade: definição e os impactos na vida do jovem.....	11
2.2 Os Esportes de Aventura e as atividades ao Ar Livre	12
2.3 A influência dos esportes de aventura na redução da ansiedade em jovens	13
3 OBJETIVOS	15
3.1 Objetivo geral.....	15
3.2 Objetivos específicos.....	15
4 METODOLOGIA	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade caracteriza-se como sendo uma resposta natural do organismo diante de situações que envolvam sentimentos como tensão, medo, preocupação ou ameaça, sendo considerada uma reação emocional comum diante dos desafios cotidianos. Porém, quando essa resposta é feita em excesso e persistente, ela pode desencadear um transtorno psicológico que tem como sintomas mais comuns inquietação, tensão muscular, preocupação, aceleração dos batimentos cardíacos, dificuldade de concentração e sensação de perigo (Alves; Fonseca; Martins, 2021). Nos últimos anos, o transtorno de ansiedade tem sido cada vez mais observado na sociedade e de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), houve um aumento de cerca de 15% nos casos desde 2005, apontando para mais de 264 milhões de pessoas afetadas em todo o mundo. Dentre os tipos mais comuns, estão o transtorno do pânico, a fobia social e a ansiedade generalizada, que variam entre 2,2% e 10,3%. As mulheres são as mais afetadas, sendo que os primeiros sinais costumam aparecer ainda na adolescência (Rose e Tadi, 2021; Nice, 2019).

Os adolescentes, por estarem em um processo de desenvolvimento, adaptação e enfrentamento de pressões sociais, acadêmicas e familiares, apresentam um maior índice de quadros de ansiedade. Esse fato, tem gerado preocupação na sociedade, pois cada vez mais se observa o surgimento desse transtorno nessa faixa da população. Com isso, é necessário buscar cada vez mais estratégias de promoção de saúde, que possam minimizar esses índices e consequentemente, melhorar a qualidade de vida desses jovens (Panza *et al.*, 2020). Nesse contexto, alternativas que promovam a saúde mental de forma natural, dinâmica e prazerosa vão ganhando cada vez mais espaço e esse é o caso dos esportes de aventura.

Os esportes de aventura parecem contribuir com a saúde mental de forma natural, dinâmica e prazerosa e vem ganhando cada vez mais espaço como recomendação para aqueles indivíduos que apresentam transtornos ansiosos (Campos *et al.*, 2019). Os esportes de aventura ao ar livre, como trilhas, escaladas, rapel, arvorismo e rafting, são atividades que exigem concentração, foco e controle emocional

durante a prática (Matias; Andrade; Manfrin, 2018).

Nos últimos anos, passou-se a observar um crescimento no interesse pelos esportes de aventura e atividades ao ar livre, pois este tipo de prática tem se destacado não somente pelo desafio físico, mas também por proporcionar experiências que favorecem o desenvolvimento pessoal, emocional e social dos participantes (Arruda, 2021). As atividades em contato com a natureza, além de estimularem o corpo, oferecem oportunidades para lidar com emoções, superar medos e fortalecer a autoconfiança (Alcântara, 2024). Essa vivência, além de trazer benefícios para o corpo, impacta diretamente no equilíbrio emocional e na redução dos sintomas de ansiedade.

Diante desse contexto, o presente estudo se justifica pela importância em se compreender como os esportes de aventura e atividades ao ar livre podem influenciar na redução dos níveis de ansiedade em jovens. Em adição, essa relação pode favorecer ações que visam o desenvolvimento integral dos jovens, promovendo saúde física, emocional e social.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade: definição e os impactos na vida do jovem

A ansiedade se caracteriza como sendo uma reação natural do corpo humano a situações que geram medo, insegurança ou preocupação. Quando ela surge de forma moderada, ela contribui para promover uma maior concentração e tomada de decisões. Porém, quando ela aparece com frequência e de forma intensa, compromete a qualidade de vida, o bem-estar e até as relações pessoais, principalmente entre os jovens, que vivem um período cheio de cobranças, mudanças e desafios (Panza *et al.*, 2020).

Nos últimos anos, o aumento dos casos de ansiedade em jovens tem chamado atenção de profissionais da saúde, educadores e familiares. Isso ocorre em virtude da pressão para escolher uma profissão, obter bons resultados acadêmicos, se encaixar em padrões sociais e manter uma boa imagem nas redes sociais tem contribuído para esse contexto. Muitos jovens se sentem sobrecarregados, o que gera sintomas como taquicardia, sudorese, pensamentos acelerados e dificuldade de concentração (Campos *et al.*, 2019). Além dos impactos físicos, a ansiedade influencia na saúde mental dos jovens e pode desencadear quadros de tristeza, isolamento, baixa autoestima e até depressão. Observa-se que a ansiedade não tratada na adolescência, pode ter efeitos que se prolongam por toda a vida, prejudicando a vida acadêmica, profissional e social (Panza *et al.*, 2020).

Os espaços acadêmicos, como escolas e universidades, que deveriam ser ambientes de desenvolvimento e segurança, muitas vezes se tornam locais de pressão, cobranças e competitividade. Esse ambiente intensifica ainda mais os níveis de ansiedade dos alunos e a falta de práticas que estimulem o autocuidado, o bem-estar emocional e a socialização saudável contribui para que esses problemas se agravem (Castilhos *et al.*, 2019). Nesse contexto, observa-se a necessidade de promover ações que contribuam para a saúde mental dos jovens. Atividades que possibilitam o contato com a natureza, a prática de esportes e a construção de relações interpessoais saudáveis aparecem como estratégias importantes no enfrentamento da ansiedade e na

promoção do equilíbrio emocional (Campos *et al.*, 2019).

Assim, é fundamental que o enfrentamento da ansiedade entre os jovens não dependa apenas de tratamentos clínicos. A promoção de práticas que promovam o bem-estar físico, mental e social, como os esportes, tem sido cada vez mais reconhecida como uma forma de prevenção e de cuidado com a saúde mental. Isso demonstra o papel fundamental de espaços educativos, comunitários e familiares no apoio a esses jovens (Mutz; Muller, 2016).

2.2 Os Esportes de Aventura e as atividades ao Ar Livre

Os esportes de aventura e atividades ao ar livre são atividades que acontecem na natureza e que envolvem desafios físicos e emocionais. Como exemplos temos: *hikking*, *treking*, *paintball*, *airsoft*, corrida de orientação, arvorismo, escalada, rapel, mergulho e outros. Esses esportes normalmente apresentam obstáculos, contato direto com a natureza, o gerenciamento de riscos, o controle das emoções e o enfrentamento de situações que fogem da rotina (Arruda, 2021). A prática desses esportes não são apenas um lazer, mas também são capazes de promover uma vivência que estimula as habilidades físicas, emocionais e sociais. Participar de um esporte de aventura é uma experiência que envolve superar medos, trabalhar em equipe e desenvolver autoconfiança (Buckley, 2018).

Cada modalidade de esporte de aventura oferece desafios específicos. No rapel o praticante enfrenta a descida de paredões utilizando cordas, o que exige concentração e controle do medo. Na escalada, é necessário planejamento, resistência muscular e capacidade de resolver problemas em tempo real. As trilhas desenvolvem resistência física, além de proporcionarem momentos de contemplação da natureza e fortalecimento da saúde mental (Alcântara, 2024). A prática de esportes em rios, mares ou lagos, também exige controle corporal, equilíbrio e foco. Já a tirolesa, envolve a descida por um cabo de aço preso entre dois pontos, permitindo que o praticante vivencie sensações de velocidade e liberdade, ao mesmo tempo em que trabalha o enfrentamento de medos e a superação de limites pessoais (Matias; Andrade; Manfrin, 2018).

Os benefícios desses esportes vão além do desenvolvimento físico e também

contribuem para o equilíbrio emocional, ajudando a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Além disso, favorecem a tomada de decisões, a autoconfiança e o fortalecimento dos vínculos sociais, uma vez que muitas dessas atividades são realizadas em grupo e demandam cooperação e comunicação (Gibbons *et al.*, 2018).

Com isso, destaca-se que os esportes de aventura e as atividades ao ar livre parecem contribuir diretamente para a melhora da saúde mental. O contato com ambientes naturais, aliado aos desafios propostos, ajuda a fortalecer aspectos emocionais e cognitivos dos praticantes. Essa vivência permite que as pessoas se sintam mais seguras, confiantes e preparadas para enfrentar os desafios do dia-a-dia, promovendo bem-estar e qualidade de vida (Allan e McKenna, 2019).

2.3 A influência dos esportes de aventura na redução da ansiedade em jovens

A prática de esportes de aventura ao ar livre tem se mostrado como uma estratégia muito importante no enfrentamento da ansiedade, entre os jovens. O contato com a natureza, relacionado aos desafios físicos e emocionais que essas atividades proporcionam, auxilia na promoção da sensação de bem-estar, alívio do estresse e melhora do equilíbrio mental. O enfrentamento de situações que exigem superação e foco, os praticantes desenvolvem maior controle emocional, o que impacta diretamente na redução dos sintomas de ansiedade (Mutz; Muller, 2016).

A participação em atividades como escalada, trilhas, rapel e canoagem estimula a liberação de hormônios como a endorfina e a serotonina, ligados à sensação de prazer e relaxamento. Esses hormônios estão relacionados à redução dos níveis de estresse e ansiedade. Além disso, a exposição ao ambiente natural também contribui para melhorar o humor e diminuir os pensamentos acelerados que costumam estar presentes nos quadros ansiosos (Bowen; Neill; Crisp, 2016). Destaca-se ainda, que ao se deparar com desafios nas atividades de aventura, o jovem aprende a lidar com situações difíceis, desenvolvendo habilidades como tomada de decisão, enfrentamento

de medos e gerenciamento de emoções. Esse processo fortalece o psicológico e ajuda na construção de uma mentalidade mais confiante e preparada para lidar com as dificuldades da vida (Allan; McKenna, 2019).

Além dos fatores emocionais, os esportes de aventura também podem impactar de forma positiva na autoestima dos jovens, pois quando percebem que são capazes de superar desafios e vencer seus próprios medos, eles passam a acreditar mais em suas capacidades (Alves; Fonseca; Martins, 2021). Nesse contexto, a prática regular dessas atividades não só pode reduzir os sintomas da ansiedade, como também melhora as habilidades socioemocionais, como empatia, cooperação e trabalho em equipe. Isso pode ocorrer porque a maioria desses esportes são realizados em grupo, levando a socialização e apoio conjunto. Assim, o jovem não apenas melhora sua saúde mental, como também desenvolve competências que são importantes para sua vida em sociedade (Gibbons *et al.*, 2018).

Com isso, é possível que os esportes de aventura possam ser utilizados como estratégias prazerosas para auxiliar no cuidado da saúde mental dos jovens. Mais do que uma atividade física, essas práticas oferecem experiências que promovem bem-estar, ajudam na redução da ansiedade e contribuem para a construção de uma vida mais equilibrada e saudável (Arruda, 2021).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar a influência da prática dos esportes de aventura sobre a ansiedade de jovens.

3.2 Objetivos específicos

- Investigar os principais benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pelos esportes de aventura ao ar livre;
- Compreender a relação entre a prática de atividades na natureza e os níveis de ansiedade;
- Discutir sobre como os esportes de aventura podem ser utilizados como uma ferramenta pedagógica para promover uma melhor saúde mental e maior desenvolvimento sócio emocional dos jovens.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, desenvolvido com o objetivo de analisar as evidências disponíveis na produção científica sobre a influência dos esportes de aventura na redução da ansiedade em jovens. A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), PubMed e portal EBSCO.

Os descritores utilizados foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), sendo eles: “Ansiedade”, “Jovens”, “Esportes de Aventura” e “Saúde Mental”. A estratégia de busca foi construída por meio da combinação desses descritores utilizando o operador booleano “AND”, nas seguintes expressões: “Ansiedade AND Jovens”, “Ansiedade AND Esportes de Aventura”, “Esportes de Aventura AND Saúde Mental” e “Jovens AND Saúde Mental”.

O problema de pesquisa foi estruturado com base no acrônimo PICO, no qual “P” corresponde aos jovens, “I” refere-se à prática de esportes de aventura, e “Co” diz respeito à redução da ansiedade e à promoção da saúde mental. Esse modelo permitiu direcionar a pergunta norteadora: “Como a prática de esportes de aventura pode influenciar na redução da ansiedade em jovens?”

As buscas foram realizadas com publicações disponibilizadas no período dos últimos dez anos, ou seja, de 2015 a 2025, com o intuito de garantir a atualidade e a relevância dos dados encontrados. Foram definidos como critérios de inclusão: artigos publicados em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, que abordassem de forma direta a relação entre esportes de aventura, saúde mental e redução da ansiedade em jovens. Foram incluídos estudos de abordagem qualitativa, quantitativa, de coorte, ensaios clínicos e estudos de caso.

Como critérios de exclusão, foram eliminados os estudos que não tratassem especificamente da prática de esportes de aventura relacionada à saúde mental de jovens, bem como trabalhos de conclusão de curso, monografias, dissertações, teses, resumos de eventos e editoriais por não atenderem ao objetivo específico deste estudo.

O processo de seleção dos artigos foi realizado pelas autoras, que inicialmente efetuaram a leitura dos títulos, seguida pela análise criteriosa dos resumos. Na sequência, os artigos que atenderam aos critérios de elegibilidade foram lidos na íntegra, assegurando que todos estivessem alinhados ao objetivo do trabalho e contribuíssem efetivamente para a análise dos efeitos dos esportes de aventura na redução da ansiedade em jovens.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados, o quadro 1 foi elaborado para a caracterização dos estudos selecionados acerca dos efeitos dos esportes de aventura na vida dos jovens sobre a ansiedade. Percebe-se que esse tipo de prática contribui para melhorar a autoestima, fortalecer a confiança e reduzir sintomas de estresse e ansiedade. Além disso, a maioria dos estudos também destacaram que o contato com a natureza e os desafios promovidos durante essas atividades ajudam no desenvolvimento emocional e social, mostrando que os benefícios não são apenas físicos, uma vez que esses esportes são realizados através de desafios para serem completados.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados.

TÍTULO DO ESTUDO	AUTORES	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Diseño, implementación y evaluación de un programa de actividades en la naturaleza para promover la responsabilidad personal y social	Blanco,	2015	Desenvolver e avaliar um programa de atividades na natureza para estimular responsabilidade pessoal e social	O programa contribuiu para o desenvolvimento da empatia, cooperação, responsabilidade e controle emocional
Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants	Bowen; Neill e Crisp	2016	Avaliar os efeitos da terapia de aventura na saúde mental de jovens	Resultados mostraram significativa redução dos sintomas de ansiedade, depressão e aumento da resiliência emocional
Mental health benefits of outdoor adventures: results from two pilot studies	Mutz e Muller	2016	Investigar os benefícios dos esportes de aventura para a saúde mental	Resultados apontaram redução significativa dos níveis de ansiedade e estresse, além de melhoria na satisfação com a vida
Analysing adventure: a leisure lifepsychle?	Buckley	2018	Analisar o ciclo de vida do lazer em esportes de aventura	Verificou-se que a prática promove bem-estar psicológico, desenvolvimento pessoal e melhora na saúde mental
Impact of adventure-based approaches on the self-conceptions of middle school physical education students	Gibbons <i>et al.</i> ,	2018	Avaliar como abordagens baseadas em aventura impactam a autoimagem de estudantes do ensino fundamental	Os participantes apresentaram melhora na autoestima, nas habilidades sociais e na percepção positiva de si mesmos
Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes	Matias; Andrade e Manfrin	2018	Analisar os fatores motivacionais que levam adolescentes a escolherem esportes de aventura em comparação com outros exercícios	Constatou-se que os esportes de aventura geram maior engajamento, prazer, sensação de superação e controle da ansiedade
Outdoor adventure builds resilient learners for higher education	Allan McKenna,	2019	Avaliar como atividades de aventura ao ar livre contribuem para o desenvolvimento da resiliência em estudantes	Evidenciou aumento na resiliência, na autoconfiança e na capacidade de enfrentamento de desafios acadêmicos e pessoais
Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental	Campos <i>et al.</i> ,	2019	Investigar o conhecimento dos adolescentes sobre os benefícios do exercício físico na saúde mental	Identificou-se que os adolescentes reconhecem que atividades físicas, incluindo esportes de aventura, reduzem ansiedade e melhoram o bem-estar
Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis	Panza <i>et al.</i> ,	2020	Avaliar, por meio de revisão e meta-análise, a relação entre participação em esportes e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes	A prática esportiva, especialmente atividades de aventura, está associada à redução significativa dos sintomas de ansiedade e depressão

TÍTULO DO ESTUDO	AUTORES	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Diseño, implementación y evaluación de un programa de actividades en la naturaleza para promover la responsabilidad personal y social	Blanco,	2015	Desenvolver e avaliar um programa de atividades na natureza para estimular responsabilidade pessoal e social	O programa contribuiu para o desenvolvimento da empatia, cooperação, responsabilidade e controle emocional
Autoestima em praticantes de esportes de aventura	Alves; Fonseca e Martins	2021	Investigar a relação entre a prática de esportes de aventura e os níveis de autoestima	Constatou-se que os praticantes apresentaram autoestima elevada, sentimento de superação e bem-estar emocional
Atividades de aventura na natureza como ferramenta para o desenvolvimento humano	Arruda	2021	Compreender como atividades de aventura na natureza contribuem para o desenvolvimento humano	Observou-se melhoria na autoconfiança, redução do estresse, fortalecimento das relações interpessoais e bem-estar psicológico
Atividades corporais de aventura na escola: a corrida de orientação como proposta no desenvolvimento das competências socioemocionais	Souza <i>et al.</i> ,	2022	Avaliar o impacto da corrida de orientação no desenvolvimento de competências socioemocionais de alunos	Verificou-se melhora no trabalho em equipe, empatia, autocontrole e redução do estresse e da ansiedade
Influência dos programas de aventura ao ar livre no bem-estar de jovens-adultos: uma revisão da literatura	Alcântara	2024	Analisar como os programas de aventura ao ar livre impactam o bem-estar de jovens adultos	Verificou-se melhora na autoestima, redução dos níveis de ansiedade e desenvolvimento de habilidades socioemocionais

Fonte: o autor (2025)

Ao analisar os estudos, observa-se que as atividades de aventura na natureza têm desempenhado um papel importante na promoção da saúde mental, principalmente no enfrentamento da ansiedade. Os resultados de Bowen, Neill e Crisp (2016) e Mutz e Muller (2016) são semelhantes ao apontar que o contato com ambientes naturais, aliado aos desafios propostos nas atividades de aventura, promove uma redução nos sintomas de ansiedade, além de favorecer o desenvolvimento emocional dos participantes.

Para Mutz e Muller, (2016) a relação entre natureza e promoção do bem-estar tem apresentado efeitos positivos no humor, na redução do estresse e na melhora da autoestima, pois a participação em atividades na natureza proporciona uma desconexão dos estímulos urbanos e tecnológicos, acarretando um momento de autocuidado e autoconhecimento.

Entretanto, Allan e McKenna (2019) destacam um aspecto que vai além da questão emocional, ao relacionar essas práticas com o fortalecimento da resiliência. Eles demonstram que os desafios durante as atividades ao ar livre estimulam a superação de medos e inseguranças, favorecendo o crescimento pessoal e a construção de habilidades que se refletem não apenas na vida pessoal, mas também no ambiente acadêmico e profissional.

O estudo de Blanco (2015) e Souza et al., (2022), destacam o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, cooperação e autocontrole, os resultados desses trabalhos também sugerem, indiretamente, que esses ganhos impactam diretamente no controle da ansiedade. Pois pessoas com mais recursos emocionais tendem a lidar melhor com situações adversas e estressantes do cotidiano.

Quando se observa o estudo de Panza *et al.*, (2020), é possível perceber uma forte relação entre a prática esportiva e a diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão. Embora o estudo tenha analisado atividades físicas de maneira ampla, ele também destaca que os esportes de aventura, por sua natureza desafiadora e imersiva, são particularmente eficazes na promoção do equilíbrio emocional dos adolescentes, algo que se alinha às conclusões de Alves, Fonseca e Martins (2021), que ressaltam o impacto positivo dessas práticas na construção da autoestima.

Além disso, os achados de Gibbons *et al.*, (2018) reforçam a ideia de que as atividades de aventura não são apenas um espaço de superação individual, mas também uma oportunidade de fortalecer a percepção que os participantes têm de si mesmos. Essa construção de uma autoimagem contribui para a redução da ansiedade, uma vez que indivíduos com maior autoconfiança tendem a se sentir mais seguros diante dos desafios diários.

Em contrapartida, o trabalho de Matias, Andrade e Manfrin (2018) traz uma discussão interessante ao abordar a motivação dos adolescentes para a prática dos esportes de aventura. Os autores destacam que esses jovens buscam não somente as sensações, mas também a possibilidade de experimentar a superação, o que acaba gerando sentimentos de satisfação e controle emocional. Essa percepção reforça a tese de que atividades desafiadoras, quando bem conduzidas, podem funcionar como uma estratégia poderosa na redução da ansiedade.

Arruda (2021) aponta que as atividades na natureza vão muito além do lazer. Elas são capazes de promover transformações profundas no desenvolvimento humano, estimulando não apenas a capacidade de enfrentar medos e inseguranças, mas também de construir relações mais saudáveis e desenvolver uma consciência emocional mais apurada, aspectos que impactam diretamente na qualidade de vida e no controle da ansiedade.

Já o estudo de Alcântara (2024) reforça que os programas de aventura ao ar livre favorecem não só o bem-estar físico, mas também o emocional, principalmente entre jovens adultos. Esse público, que muitas vezes se encontra em fases de transição da vida, como início da vida profissional ou acadêmica, se beneficia de experiências que promovem autoconhecimento, autoconfiança e manejo das próprias emoções.

Quando se observa o trabalho de Buckley (2018), percebe-se que, além dos benefícios psicológicos já mencionados, existe um ciclo de vida do lazer nas atividades de aventura, onde os praticantes vivenciam diferentes fases, desde o encantamento inicial até a busca contínua por desafios mais significativos. Esse ciclo contribui não somente para a satisfação pessoal, mas também para a manutenção da saúde mental, especialmente no que se refere ao controle da ansiedade.

Nesse contexto, o estudo de Campos *et al.*, (2019) e Castilhos *et al.*, (2019) evidenciam que, embora os adolescentes reconheçam os benefícios do exercício físico para a saúde mental, ainda existe uma carência de políticas públicas e práticas escolares que incentivem efetivamente essas vivências. Isso sugere que, apesar dos resultados positivos apontados na literatura, ainda é necessário ampliar o acesso e as oportunidades para que mais jovens possam se beneficiar dos efeitos terapêuticos das atividades de aventura na natureza.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observa-se que as atividades de aventura na natureza desempenham um papel importante na promoção da saúde mental, principalmente no enfrentamento da ansiedade. Os estudos analisados apontam que o contato com ambientes naturais, aliado aos desafios promovidos por essas atividades, favorece o desenvolvimento de habilidades como resiliência, autocontrole, autoestima e autoconfiança. Esses são elementos fundamentais para lidar com as pressões e os estressores do cotidiano.

Além disso, percebe-se que essas atividades não atuam somente na melhora do bem-estar, mas proporcionam vivências que promovem o autoconhecimento e fortalecimento das competências socioemocionais. Esses benefícios se estendem para o ambiente acadêmico, profissional e social dos jovens, contribuindo diretamente para a redução dos sintomas de ansiedade e promovendo uma melhor qualidade de vida. Assim, é fundamental promover essas experiências aos jovens, seja por meio de programas educacionais, intervenções terapêuticas ou políticas públicas que valorizem o contato com a natureza como uma estratégia eficaz de cuidado integral à saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, A. S. **Influência dos programas de aventura ao ar livre no bem-estar de jovens-adultos: uma revisão da literatura**. 2024. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2024.
- ALLAN, J. F.; MCKENNA, J. Outdoor adventure builds resilient learners for higher education: a quantitative analysis of the active components of positive change. **Sports**, Basel, v. 7, n. 5, p. 122, 2019.
- ALVES, M. P.; FONSECA, M. C. V.; MARTINS, C. Autoestima em praticantes de esportes de aventura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Cascavel, v. 19, n. 2, p. 49-56, 2021.
- ARRUDA, T. L. Atividades de aventura na natureza como ferramenta para o desenvolvimento humano. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 1-10, 2021.
- BOWEN, D. J.; NEILL, J. T.; CRISP, S. J. R. Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. **Evaluation and Program Planning**, Oxford, v. 58, p. 49-59, 2016.
- BUCKLEY, R. C. Analysing adventure: a leisure lifepsychle? **Annals of Leisure Research**, Gold Coast, v. 21, n. 5, p. 533-539, 2018.
- CABALLERO BLANCO, P. Diseño, implementación y evaluación de un programa de actividades en la naturaleza para promover la responsabilidad personal y social en alumnos de formación profesional. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Sevilla, v. 15, n. 2, p. 179-194, 2015.
- CAMPOS, C. G. *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.
- CASTILHOS, C. B. *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.
- GIBBONS, S. *et al.* Impact of adventure-based approaches on the self-conceptions of middle school physical education students. **Journal of Experiential Education**, Londres, v. 41, n. 2, p. 220-232, 2018.
- MATIAS, T. S.; ANDRADE, A.; MANFRIN, J. M. Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 4, 2018.
- MUTZ, M.; MULLER, J. Mental health benefits of outdoor adventures: results from two

pilot studies. **Journal of Adolescence**, Gießen, v. 49, p. 105-114, 2016.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). Nice Guideline. **Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management. Subject to Notice of rights**, United Kingdom, p. 1-41, 2019.

PANZA, M. J. *et al.* Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 42, n. 3, p. 201-218, 2020.

ROSE, G. M.; TADI, P. **Social anxiety disorder**. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555890/>. Acesso em: 12 ago. 2025

SOUZA, L. M. V. *et al.* Atividades corporais de aventura na escola: a corrida de orientação como proposta no desenvolvimento das competências socioemocionais. **Educación Física y Ciencia**, Uruguaiiana, v. 24, n. 1, p. 1-18, 2022.