

**ESPORTES DE AVENTURA APLICADOS AOS BENEFÍCIOS DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.**

Amanda Bolduan  
Victor Henrique Santos

## Resumo

Os esportes de aventura têm ganhado cada vez mais destaque na sociedade contemporânea, tanto por seu caráter desafiador quanto pelos inúmeros benefícios que proporcionam à saúde física e mental. Atividades como trilhas, escaladas, rapel, tirolesa e corridas de aventura com obstáculos combinam esforço físico intenso, superação de limites pessoais e contato direto com a natureza, tornando-se uma alternativa atraente às práticas esportivas tradicionais (MARINHO; BRUHNS, 2019). Diversos estudos têm demonstrado que os esportes de aventura geram benefícios significativos à saúde física, especialmente quando realizados de forma regular. O esforço físico imposto pelas atividades em ambientes naturais estimula a capacidade cardiorrespiratória, melhora a resistência muscular e desenvolve coordenação e equilíbrio (HANSEN et al., 2018). Além disso, o envolvimento com a natureza proporciona maior variabilidade de estímulos motores, contribuindo para a adaptação corporal e para o fortalecimento do sistema imunológico (NUNES et al., 2021). Em comparação com os exercícios realizados em ambientes fechados, as práticas ao ar livre favorecem maior gasto calórico e níveis mais altos de satisfação, o que aumenta a aderência à atividade física (SOUZA; LIMA, 2022).

Os impactos dos esportes de aventura vão além do corpo: abrangem também o equilíbrio psicológico e emocional. A literatura indica que atividades em contato com a natureza reduzem significativamente os níveis de estresse e ansiedade, favorecendo o bem-estar mental e emocional (PEREIRA; RODRIGUES, 2020). Isso ocorre devido à liberação de neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfina, associados à sensação de prazer, motivação e controle emocional (HANSEN et al., 2018). Além disso, o enfrentamento de desafios e a superação de obstáculos estimulam a autoconfiança, a concentração e a resiliência, capacidades essenciais para o equilíbrio psíquico (SOUZA; LIMA, 2022). Essas experiências de aventura funcionam, portanto, como uma forma de terapia natural, fortalecendo a mente e promovendo o autocuidado.

#### Referências

HANSEN, E. A.; SMITH, J. T.; BROWN, L. P.; MILLER, D. K. Outdoor adventure activities and mental health: A review of evidence and mechanisms. *Journal of Outdoor Recreation and Health*, v. 25, p. 45–53, 2018.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. Esporte de aventura e natureza: perspectivas teóricas e práticas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 189–197, 2019.

NUNES, P. R.; SANTANA, L. J.; SOUZA, V. H.; OLIVEIRA, M. G. Atividades físicas em ambientes naturais: benefícios para a saúde e qualidade de vida. *Revista Movimento*, v. 27, p. 1–14, 2021.

PEREIRA, L. F.; RODRIGUES, C. M. Esportes de aventura: prática social e formação de valores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 34, n. 3, p. 521–532, 2020.

SOUZA, A. P.; LIMA, R. C. Efeitos psicológicos das atividades físicas de aventura: uma revisão sistemática. *Psicologia em Estudo*, v. 27, p. 1–10, 2022.

amandabolduan@gmail.com

Vic.h.santos99@hotmail.com