



AS CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA EM AMBIENTES NATURAIS NOS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DE PESSOAS PORTADORAS DA DEFICIÊNCIA VISUAL

Márcio Garbuio
Daniel Zacaron

RESUMO

Este estudo teve por objetivo investigar as contribuições da atividade física em ambientes naturais nos aspectos psicossociais de pessoas portadoras da deficiência visual. Fizeram parte da investigação 07 indivíduos, de ambos os sexos (idade entre 32 e 72 anos). Os instrumentos de coleta utilizados foram um questionário (11 questões) e análise documental (matérias em TV e jornais). Os resultados do estudo apontam que houve diminuição do nível de estresse, devido a fatores da natureza como baixa intensidade de ruídos e os sons dos pássaros, animais silvestres, riachos e cachoeiras; aumento da percepção sinestésica, proporcionado pela intensidade e direção do vento, insolação, perfume das flores e plantas; aumento da motivação, devido ao desafio presente somado a vontade da auto superação como mecanismo de inclusão; auto realização resultante do controle da ansiedade gerado pelo desafio que a natureza das atividades proporciona. De maneira geral as atividades na natureza serviram como uma espécie de “alavanca”, tanto na questão da habilitação (Cegueira Congênita) quanto na reabilitação (Cegueira Adquirida). Após praticar atividades com um alto índice de dificuldade, realizar as atividades da vida diária acaba por se tornar algo muito mais fácil, pois o indivíduo passa a acreditar mais na sua própria capacidade.

ABSTRACT

This study had the purpose of investigating the contributions of the physical activity in natural environments based on the psycho-social aspects of people with visual deficiency. 07 people were part of the investigation, of both sexes (between 32 and 72 years old). The collection instruments used were a questionnaire (11 questions) and documental analysis (news on TV and newspapers). The results point that there was decrease of stress level, due to some nature factors such as low intensity of noises and the sounds of the birds, wild animals, streams and water falls; increase of the synaesthetic perception due to the intensity and direction of the wind, insolation, perfume of the flowers and plants; increase of the motivation due to the present challenge plus willingness for self-overcoming as an inclusion mechanism; self-realization resulted from the anxiety control generated by the challenge that the activities provide. In a general way the activities in the nature served as a type of "lever", as much in the qualification (Congenital Blindness) as in the rehabilitation (Acquired Blindness). After practicing activities with a high level of difficulty, performing the daily activities ends up becoming something much easier, because the person starts to believe more in your own capacity.



RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo investigar las contribuciones de la actividad física en las atmósferas naturales en los aspectos psicosociales de las personas con deficiencias visuales. Los participantes fueron 07 individuos, de ambos sexos (con edad entre 32 y 72 años). Los instrumentos de recolección utilizados fueron un cuestionario (11 preguntas) y el análisis documental (las materias en la TELEVISIÓN y periódicos). Los resultados del estudio indican que hubo una disminución en los niveles de estrés, debido a los factores de la naturaleza como la intensidad baja de ruidos y los sonidos de los pájaros, animales salvajes, arroyos y cascadas; el aumento del sinestesia de percepción, proporcione para la intensidad y dirección del viento, la insolación, el perfume de las flores y plantas,; el aumento de la motivación, debido al a la dificultad añadida que esto superar el yo como un mecanismo de inclusión la solemnidad el logro resultante del mando de la ansiedad generado por el desafío que la naturaleza de las actividades proporciona. De una manera general las actividades en la naturaleza servida como un tipo de "palanca", tanto en el asunto de la calificación (la Ceguedad Congénita) como en la rehabilitación (Adquirió Ceguera). Después de practicar las actividades con un índice alto de dificultad, para lograr las actividades de los extremos de vida diarios por volverse algo muy más fácil, porque el individuo empieza a creer más en su propia capacidad.

INTRODUÇÃO

Em se tratando de atividade física no que diz respeito à saúde, Samulski (2002) fala que há muitas pesquisas e comprovações dos efeitos e benefícios do exercício regular e controlado sobre a saúde do ser humano. São inúmeros os exemplos citados pelo autor, como a redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, a melhora do humor, o aumento do bem-estar físico e psicológico, a melhora do funcionamento orgânico em geral, o maior rendimento no trabalho, disposição física, mental, entre outros, são apontados como resultados benéficos da prática correta e programada de exercícios físicos.

Ao se referir a Educação Física, não há como não afirmá-la pelo movimento, conforme Freire (1987), que diz ainda que ora todos os movimentos produzidos num certo nível podem e devem servir de base para outras aquisições mais elaboradas. O autor resume também Educação Física como um corpo em relação a outros corpos, objetos e espaço físico.

Cratty (1984) nos fala que os motivos que levam as pessoas à ação ou inércia em diversas situações, são também compreendidos como fatores e processos advindos da motivação. O estudo dos motivos, de modo mais específico, implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou ainda, persistir numa atividade por longo período de tempo, explica o autor.

Persistindo nos motivos anteriormente citados referentes à ação ou a inércia, Cratty (1984) aponta também que no aspecto da superação, os níveis de medo variam sempre antes, durante e após uma situação tensionante. Ao que parecem, eles exercem influência considerável na dinâmica da personalidade do indivíduo, ao passo que o contato real com a situação faz que os níveis de ansiedade diminuam.

Ao comentar sobre a Educação Física, pode-se ir além, falando da Educação Física Adaptada, que segundo Winnick (2004), é um fenômeno recente, definido como um programa individualizado, de



aptidão física e motora. O autor a retrata também, como um programa elaborado para suprir as necessidades especiais dos indivíduos. Conceituando o termo de pessoas portadoras de alguma deficiência, o autor as define como toda pessoa com comprometimento físico ou mental que limite substancialmente uma ou mais das principais atividades da vida, que tenha registro de tal comprometimento, ou seja, considerada portadora dele. Cruz (2008) nos diz que o Brasil apresenta quase 17% da população apresentando algum tipo de deficiência motora, auditiva ou e visual.

Dando enfoque para a Deficiência Visual, Winnick (2004) a trata como o comprometimento da visão, que mesmo quando corrigido, prejudica o desempenho educacional da criança, englobando tanto a baixa visão como a cegueira. Para ele, assim como as pessoas que enxergam, as pessoas com deficiências visuais querem ser aceitas e respeitadas como indivíduos, sendo o comprometimento visual apenas uma de suas diversas características pessoais, e não o traço que os define. Não enxergar não significa falta de visão.

Cruz (2008) nos diz que ao longo dos séculos, a humanidade rejeitou a convivência com pessoas que fugiam aos padrões ditos normais da sociedade. As mais cruéis arbitrariedades eram cometidas para alijar esses indivíduos do convívio diário, como se o contato com eles pudesse ocasionar danos à integridade físico-moral. Todo indivíduo que, de alguma forma, não conseguisse ser útil ao seu grupo social, dentro dos padrões aceitáveis de cada época, era relegado aos níveis mais inferiores de vida humana. O autor ressalta ainda que uma das mais significativas contribuições para a integração da pessoa com deficiência no meio social a que está vinculada é a prática de atividades físicas regulares, oferecidas por entidades variadas e que vêm alcançando excelentes resultados. A Educação Física, já há algum tempo, vem direcionando uma de suas muitas vertentes para tal prática, adaptada às condições especiais que essa clientela apresenta. Em quase todos os cursos de graduação dessa área há a oferta da disciplina “Educação Física Especial ou Adaptada”, em que os futuros profissionais vislumbram muitos pela primeira vez, um vasto campo de atuação, bastante diferente dos padrões eugênicos que durante muito tempo nortearam os objetivos da Educação Física.

Ao tratar de campo de atuação dos profissionais da Educação Física, Valle e Ruas (2007), comentam sobre atividades ligadas a natureza, citam exemplos como o rafting, a escalada e o pára-quedismo, como atividades que estimulam o trabalho em equipe, E que despertam nos praticantes, conceitos como responsabilidades e superação de limites, além de serem grandes aliados dos portadores de necessidades especiais ao lhe proporcionar uma forma diferente de fazer fisioterapia, os autores afirmam também que atividades esportivas na natureza podem fazer parte do turismo de aventura que por sua vez tem caráter recreativo e não competitivo, o que quer dizer que pode ser praticado por qualquer pessoa.

Outras citações das atividades ligadas à natureza no âmbito do lazer, pesquisadas por Tahara et al (2006), englobam atividades como o rafting, o rapel, o mountain-bike, bóia-cross, trekking, canyoning, o arvorismo e corrida de aventura, indicando um aumento no que tange os níveis de satisfação pessoal e de bem estar, em decorrência da realização de atividades promovida pelo contato com o ambiente natural.

Entre outros resultados apontados em pesquisa de Tahara et al (2006), são a de ter a chance de experimentar a cada prática novas sensações e emoções diversas, o aumento da satisfação pessoal em decorrência da prática física em contato direto com a natureza, coragem em superar desafios e elevação da auto-estima, espírito de equipe, cooperação, respeito pelo próximo e pelo meio natural entre outros.

Com base nesse referencial teórico elaboramos o seguinte problema de pesquisa: Quais as alterações nos aspectos psicossociais da prática da atividade física na natureza em sujeitos Cegos e Baixa



Visão? Desse problema desenvolvemos o objeto geral de estudo que visa Investigar as alterações nos aspectos psicossociais da prática da atividade física na natureza em sujeitos Cegos e Baixa Visão. Especificamente pretendemos Identificar as alterações na realização pessoal de sujeitos Cegos e Baixa Visão com a prática da atividade física na natureza; Citar os motivos para a prática da atividade física na natureza de sujeitos Cegos e Baixa Visão e Identificar os aspetos relacionados à ansiedade de sujeitos Cegos e Baixa Visão com a prática da atividade física na natureza.

Tal pesquisa possui com justificativa a produção de conhecimento para uma área da ciência ainda pouco explorada, tendo em vista a contribuição para com os profissionais na área da saúde e Desenvolvimento Humano a compreenderem o público especial, em relação a aspectos Psicossociais como a ansiedade, motivação e auto-realização, tendo por consequência uma melhor atuação para como profissionais, melhor atendendo os indivíduos em questão.

Material e Método:

Essa pesquisa possui caráter descritivo que segundo Rudio (1986) “A pesquisa descritiva está interessada em descobrir e observar fenômenos, rocurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los” (p.71). Devido a uma série de experiências e estudos no que diz respeito ao público em questão com base em outros autores, além de um levantamento de dados elaborados a partir de observações feitas durante a prática de algumas atividades relacionadas, documentários, matérias, e entrevistas locais, além da coleta de dados através de um questionário elaborado. Participaram do estudo sete indivíduos de ambos os sexos, sendo seis do sexo masculino e um do sexo feminino, com idades entre 32 aos 72 anos, sendo observados em ambientes ainda intactos, em meio a rios, córregos em que a fauna e flora ainda encontra-se em abundancia, ambiente esse bastante acidentado e irregular, com atividades compreendidas como Esportes Radicais, tendo Montanhismo (Atividades Verticais como o Rapel, o Pêndulo e a Tirolesa) e o Rafting.

Utilizamos como instrumento de coleta de dados uma entrevista composta por 11 questões abertas referentes à motivação, alterações psicossociais, influência de aspecto psicológicos na realização de tarefas em geral, relação da ansiedade com fatores situacionais e variações nos aspectos psicológicos em virtude de mudanças situacionais ou de ambientes. A mesma foi construída a partir do referencial teórico e validada por três professores especialistas no assunto. Além da análise de matérias e documentários expostos em TV aberta e jornais as respostas necessárias para o estudo. Avaliaram-se as falas dos participantes do estudo durante a entrevista, bem como a extração das falas em matérias de jornal e TV, classificando e agrupando as mesmas de acordo com o questionário.

Apresentação de discussão dos resultados

Escolher uma tarefa para ser realizada ao longo da vida advém de alguns fatores. Acredita-se que a soma desses fatores exercem grande influência em nossas escolhas. Freud *apud* Gallahue e Ozmun (2003), afirma que durante nossa existência, zonas distintas de nosso cérebro buscam prazer do corpo, isso desde a nossa formação até o nosso envelhecimento, as sensações físicas e a atividade motora são a base para tudo. No que diz respeito aos processos de desenvolvimento do indivíduo, os mesmos autores dizem que se deve levar em conta a perspectiva da totalidade humana, a interação entre a composição



biológica, e as circunstâncias do ambiente em que o indivíduo se desenvolve, porém deve-se tomar cuidado quanto à escolha e adequação da tarefa.

Para Sanders (2005), uma atividade ou tarefa de aprendizagem considerada adequada para uma determinada faixa etária pode não sê-lo para todos os indivíduos, por isso o conceito de adequação da atividade é importante no âmbito da prática de desenvolvimento voltado ao movimento. Outros estudos apontados por Gallahue e Ozmun (2003), dizem que as exigências físicas e mecânicas específicas de certa tarefa motora, em si, operam com o indivíduo, os (fatores biológicos), e o ambiente (fatores de aprendizado ou experiências). Tal modelo aponta que fatores pertinentes à tarefa, ao ambiente e ao indivíduo são não somente influenciado pelo outro (interação), mas também podem ser modificados (transação) um pelo outro.

Na Tabela 01 estão apresentados os motivos que levaram as pessoas portadoras da Deficiência Visual à Prática de Atividade Física em Ambientes Naturais.

Tabela 01 - Motivos para a prática de atividade física em ambientes naturais

Motivos para a Prática	Incidência
Desafio/Auto Superação	5
Vivenciar o Novo; Ver e viver coisas diferentes	4
Sociabilização	2
Contato com a Natureza	1
Adrenalina	1
Diversão	1
Oportunidade de Lazer	1
Anti Estresse	1

Entre os motivos apresentados na pesquisa, podemos destacar a necessidade da Auto Superação, provocadas pelo Desafio que as atividades possuem (5 vezes), podendo ser relacionado, segundo Cratty (1984), pela necessidade de reconhecimento, auto-afirmação e sucesso. Em segundo lugar aparece a Necessidade de Novas Vivências (4 vezes), Sociabilização (2 vezes), seguido pelo Contato com a Natureza, a Adrenalina, a Diversão, a Oportunidade de Lazer e o Anti Estresse.

Weinberg e Gould (2001) nos dizem que os motivos que levam as pessoas a realizar determinadas tarefas, pode ser simplesmente definida como a direção e a intensidade de nossos esforços. Além disso, comenta que os psicólogos do esporte e do exercício podem considerar motivação a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para a realização, realização na forma de estresse competitivo e motivação intrínseca e extrínseca.

Cratty (1984), Weinberg e Gould (2001), nos afirmam que alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e a tarefa. Outras fontes podem ser o resultado da estrutura psicológica do indivíduo e suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, bem como as que parecem se derivar da própria tarefa. Cratty (1984) baseia-se em uma lista de necessidades que motivam as pessoas a uma ação ou inércia, e que compreendem dois fatores principais, no primeiro encontra-se “as razões que se escolhe uma atividade e não outra”, compreendendo as influências, valores e necessidades de vários tipos, e o segundo, com base na compreensão do resultado, nessa encontra-se os “dados referentes às



razões pelos quais se realizam ações com diferentes graus de intensidade”, compreendendo a ativação e outras formas de estímulo com as quais o indivíduo se prepara para agir.

Outro fator relacionado à motivação dos sujeitos foi a Sociabilização. Cratty (1984) compreende como a necessidade de ser aceito, formar relações afetivas com outras pessoas, ser amável e cooperativo. A fala a seguir exemplifica esse resultado:

Praticar esportes é muito importante para a nossa integração social; é um autodesafio, uma oportunidade de sociabilização e lazer. Sujeito 01

Para Franco (2000), a motivação é sem dúvida a mola propulsora para que haja aprendizagem e aperfeiçoamento dos sujeitos, podendo ser impulsionada. Segundo Cratty (1984) pela necessidade de recompensa (aplausos), dinheiro ou pela novidade, interesse e complexidade de tarefas.

Influência dos Aspectos Psicológicos na Prática das Atividades

A maneira como encaramos os fatos, a importância que damos a nossas ações são de extrema importância em nossas vidas, às vezes podendo ser o ícone que determinará sucesso ou não na realização de tarefas e até mesmo a nossa projeção perante a sociedade ao longo de nossa existência. Franco (2000) cita a concentração como um aspecto psicológico, define como um fenômeno que procura focalizar o máximo de atenção num determinado aspecto, ignorando os demais. Para o mesmo autor, quanto maior for a pressão que o indivíduo sofre, maior será seu esforço para obter a concentração, já a prática esportiva, pode ser uma excelente ferramenta para melhorar tal aspecto, sendo que quanto maior ou mais constante for a prática, maior será o auxílio na concentração, além de proporcionar o bem físico, mental e emocional.

Outro importante aspecto comentado por Franco (2000) está relacionado à vitória ou derrota, o autor frisa que “aqueles que acreditam que vencer não é tudo, é a única coisa, podem desenvolver um tremendo pavor do sucesso. Se fracassarem no esporte, no trabalho ou casamento, estarão derrotados enquanto pessoa” (p. 33). O autor comenta ainda que os aspectos psicológicos devam ser trabalhados pelos indivíduos em todos os contextos de sua vida, e que aprender a lidar com as perdas e derrotas devem ter tanta importância quanto planejar-se para alcançar o êxito.

Na Tabela 02 podemos observar alguns aspectos que melhor se relacionam com a Influência dos Aspectos Psicológicos na Prática das Atividades.

Tabela 02: Aspectos psicológicos na prática das atividades

Aspectos a serem relevados	Incidência
Segurança; Instrutores bem preparados (instrução)	2
Equipamentos seguros	2
Natureza como estímulo	1

A maneira como somos influenciados a praticar qualquer atividade, seja ela física ou do cotidiano, reflete diretamente em nossas ações, sejam elas de sucesso ou fracasso. Como podemos conferir na Tabela 02, os aspectos psicológicos que mais aparecem nos sujeitos investigados são a segurança que os instrutores demonstram ao passar as informações (2 vezes), a segurança dos equipamentos, seguido da



Natureza como estímulo. A fala do sujeito 02 demonstra a satisfação no cumprimento positivo das tarefas:

A gente se sente vivendo, vivendo, fazendo “as coisas” como as outras pessoas fazem. Sujeito 02.

Sanders (2005) comenta sobre a responsabilidade que o professor possui em criar um ambiente em que haja desafios, e que permitam ao mesmo tempo, que crianças desenvolvam suas habilidades físicas, aprendendo sobre o seu potencial para o movimento. Com base no mesmo autor, pode-se afirmar que o mediador, seja ele professor, técnico ou instrutor, poderá fazer a diferença se conhecedor total do assunto, seja em relação ao público, tipo de atividade, materiais e equipamentos pertinentes, sendo assim possível, planejar estratégias, adaptações, implementar materiais e equipamentos, além de instruir sobre a tarefa a seus educandos de forma que haja a melhor compreensão e execução da tarefa.

As crianças, segundo o mesmo autor, precisam de oportunidades para iniciar as atividades de acordo com seu interesse, mas os professores não ficam passivos durante essas atividades. Assim ocorre com qualquer faixa etária, qualquer público e qualquer atividade física, inclusive na atividade em questão, as mesmas (atividades), não são preparadas para conduzir a aprendizagem em uma dada direção, apenas serve como instrumento ou um estímulo à própria aprendizagem do indivíduo, e esta, pode tanto ser física, psicológica ou ambas.

Em um âmbito psicológico, podemos reforçar a questão com as palavras de Weinberg e Gould (2001) a exemplo da direção do esforço, que se refere à atração ou a aproximação de certas situações ou atividades, e ainda, a intensidade do esforço, ou seja, o quanto o indivíduo se esforça para participar ou realizar determinadas tarefas. Ambas podem sofrer influência do mediador para fins positivos, podendo surgir então, benefícios não apenas momentâneos, mas contribuições posteriores.

Outro fator relacionado por Samulski (2002) é a função da exploração e ação, que segundo o autor:

Por meio de ações se explora, experimenta e reconstrói a realidade. Isso significa que uma pessoa independente de tarefas concretas, pode adquirir através de ações, informações e influências, que são importantes para o desenvolvimento, à estabilização e modificação dos conceitos internos. Tal função de exploração é de grande importância para os processos de aprendizagem de técnicas e táticas esportivas, para o desenvolvimento do comportamento criativo dos jogos coletivos e para enfrentar os esportes de risco (p. 23).

A ansiedade e a prática das Atividades

Existem vários estudos referentes ao fator ansiedade. Cratty (1984), por exemplo, relaciona a ansiedade a alguns fatores. Para o autor “todos já enfrentamos situações de medo em nossas vidas, e seria de grave desordem na personalidade se tal não acontecesse. Isto não quer dizer, no entanto, que tenhamos passado por situações tais que nos traumatizassem a ponto de nos paralisarmos” (p. 86).

O mesmo autor relaciona também como fatores da ansiedade a tensão, que por sua vez, se combinada a outras variáveis podem influenciar na diferença de desempenho em atividades que envolvem certo desafio. Os níveis de ansiedade contribuirão de forma marcante no desempenho daqueles com sentimentos positivos ou negativos em situações que implicam realizações. A ansiedade pode ser considerada uma característica geral, bem como um estado temporário.



Durante a pesquisa, alguns fatores relacionados à ansiedade se fizeram presente e estão apresentados na Tabela 03.

Tabela 03: Fatores de ansiedade relacionados a prática das atividades

Fatores de Ansiedade	Incidência
Momentos que antecedem a prática	
Tensão	7
Medo	3
Frio na barriga	2
Ansiedade Durante a prática	
Alívio gradativo a tensão	7
Diminuição do medo	3
Término da Ansiedade pós prática	
Término da tensão	7
Euforia	7
Expressão de Satisfação	7

Podemos observar na Tabela 03, que a ansiedade está separada em três momentos e surge de forma e intensidade distintas. Nos momentos que antecedem a Prática surgiram elementos como o frio na barriga (2 vezes) e o medo (3 vezes), porém destacamos a Tensão (7 vezes). Cratty (1984) diz que normalmente julga-se que indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter maus desempenhos ao se defrontarem com alguma situação estressante, porém mesmo estando tensos, possuem baixos índices de ansiedade em geral.

Existe uma relação exemplificada por Samulski (2002) ao se tratar de competições. O autor diz que nos momentos antecedentes o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica, também denominado estado pré-competitivo, sugere-se que tal situação está relacionada ao desafio, que por sua vez existe quando um esportista se orienta para as conseqüências positivas que podem ser obtidas com a superação das exigências. Diante de tais condições, o estado emocional pode ser descrito como: Satisfação, raiva, alegria, interesse, esperança, decepção e indiferença.

Na Ansiedade Durante a prática surge a Diminuição do medo (2 vezes), e com destaque o Alívio Gradativo da Tensão (7 vezes). Para Winnick (2004), o contato direto com a situação faz com que os indivíduos adquiram confiança em suas capacidades, fazendo com que os índices de ansiedade diminuam gradativamente. Sobre a modificação do comportamento, o autor sugere que se trata de um processo sistemático em que o ambiente é organizado de modo a facilitar a aquisição de habilidades ou modelar o comportamento social.



Ansiedade pós-prática: Se em uma larga concepção, durante uma prática esportiva os fatores referentes à ansiedade tendem a diminuir, ao término dessa mesma atividade esses fatores acabam por desaparecer e até se transformar em outros fatores. Conforme Tabela 03, podemos observar que surgem itens como Término da Tensão (7 vezes), e sentimentos estressores que se faziam presentes anteriormente como a tensão e o medo deram lugar a Expressão de Felicidade (7 vezes) e Euforia (7 vezes).

A respeito disso, Samulski (2002) comenta em sua obra que as relações emocionais dependem em primeira instância de processos de atribuição causal, apresenta-se autoconfiança quando se atribuem êxito as próprias capacidades e demonstra-se surpresa independente do fator de controle às causas internas (capacidades ou esforços próprios).

Os diferentes estados emocionais depois de uma competição podem ser entendidos segundo Kulp *apud* Samulski (2002) como resultado da interação entre estados de motivação (orientação ao êxito e orientação ao fracasso), e a relação entre expectativa e resultado obtido.

Contribuições Psicológicas Percebidas

As mudanças em nosso desenvolvimento físico e emocional são absolutamente normais e necessárias. Para Samulski (2002), a qualidade de vida reflete na satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos dos indivíduos. Isso enfatiza experiência subjetiva mais que as condições objetivas da vida. A qualidade de vida ou “felicidade” é a abundância de aspectos positivos somada a ausência de aspectos negativos. Ela reflete também o grau no qual as pessoas recebem e são capazes de satisfazer suas capacidades psicofisiológicas.

Na Tabela 04 apresentamos os resultados identificados em relação às contribuições da atividade física percebidas pelos sujeitos de estudo.

Tabela 04: Contribuições psicológicas percebidas decorrentes da prática das atividades

Contribuições Psicológicas Percebidas	Incidência
Superação Pessoal	3
Felicidade	3
Leveza	2
Sensação de liberdade	1
Sensações positivas cumprimento da tarefa	1
Alívio ao estresse	1
Elevação da Auto estima	1
Auto Confiança	1
Euforia Após a Prática	1
Emoção	1

As contribuições psicológicas que mais se destacaram foram a Superação Pessoal e a Felicidade (3 vezes), seguidas de Leveza (2 vezes) e Sensação de liberdade, Sensações positivas cumprimento da tarefa, Alívio ao estresse, Elevação da Auto estima, Auto Confiança, Euforia Após a Prática, Emoção, ambas (1 vez). Para Winnick (2002), se tratando de Pessoas Portadoras da Deficiência Visual, a falta de visão não ocasiona diretamente nenhuma motora ou física, porém aspectos como a superproteção, a necessidade em ser aceitas e respeitadas como indivíduos somadas a falta de oportunidades, podem ser elementos intrínsecos muito fortes nos aspectos relacionados à ansiedade, porém quanto maior for o desafio, maior



será a conquista. O mesmo autor nos diz que dentro da hierarquia das necessidades humanas, entre elas a Motivação e a Auto-realização, os indivíduos buscam satisfazer as necessidades de nível mais baixo, passando posteriormente para as de nível mais alto de forma progressiva à medida que as de nível baixo são supridas.

Samulski (2002) comenta que existem diferentes estados emocionais que podem ser entendidos como o resultado da interação entre o estado de motivação e a relação entre expectativa e resultado obtido, para ele, a atividade física regular e cientificamente controlada contribuem psicologicamente na redução do estado atual de ansiedade, redução do nível de depressão moderada, redução da instabilidade emocional e da ansiedade, redução de vários sintomas de estresse e produção de efeitos emocionais positivos.

Berguer e McInman *apud* Samulski (2002) comentam que a qualidade de vida reflete a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém. Isso enfatiza a experiência subjetiva mais que as condições objetivas de vida. A qualidade de vida ou “felicidade” é a abundância de aspectos positivos somada a uma ausência de aspectos negativos. Ela reflete também o grau no qual as pessoas recebem e são capazes de satisfazer suas capacidades psicológicas.

Conclusão

Se tratando do ambiente, podemos dizer que o mesmo é de descobertas, propício a estímulos sinestésico, em que o contato com a natureza em locais que sente-se a brisa suave, o barulho de rios, cascatas e animais silvestres, o perfume de flores e plantas, essencial para indivíduos que compensam a falta de visão com os outros sentidos, além do combate ao estresse. Ao mesmo tempo, temos um ambiente irregular, não tão previsível que desafia os aventureiros adeptos ao esporte motivando-os na superação aos próprios limites, estimulando a liberação de adrenalina, oportunizando momentos de diversão e lazer, além de oportunizar o contato com pessoas diferentes em um ambiente em que o companheirismo, a colaboração um com o outro acaba por encorajar e facilitar a realização das tarefas, promovendo assim a Sociabilização.

Outros fatores que contribuem para a realização das tarefas que aparecem na pesquisa estão relacionados com os motivos para a prática, são eles a segurança que os instrutores demonstram ao passar as instruções, conhecedores tanto das atividades quanto do público a quem estão se destinando, adaptando a forma de instruir para uma melhor compreensão de todos, além do foco na segurança, englobando o próprio preparo para possíveis adversidades e também a qualidade dos equipamentos utilizados à prática das atividades.

Em seguida surgem fatores intrínsecos, podendo ser denominadas ações reguladoras relacionados à ansiedade, divididos em três momentos. No primeiro momento estão os momentos que antecedem as atividades, que por sua vez desencadeiam nos participantes do estudo sensações como tensão, medo e frio na barriga com uma intensidade média, devido à expectativa e o desafio propriamente dito, preparando assim os aventureiros para agirem. Em seguida, foram observados os momentos em que os participantes encontram-se realizando a tarefa, no estudo denominado ansiedade durante a prática, que por sua vez pode-se constatar efeitos como o alívio gradativo à tensão e a diminuição do medo, e por fim, no terceiro momento temos os fatores da ansiedade após à prática das atividades, tendo como resultante o término da tensão, a euforia e expressão de satisfação.



Julgam-se os três momentos relacionados à ansiedade como os fatores mais importantes da pesquisa, pois esses fatores acabam por se transformar gradativamente em boas sensações, sensações essas que servem para alavancar positivamente a estima dos indivíduos. Para tal feito se faz necessário criar a situação desafiadora, de forma que não se torne muito fácil fazendo com que os indivíduos percam o interesse e nem tão difícil a ponto que bloqueie as ações fazendo com que os mesmos desistam da tarefa, sendo assim, para o sucesso das atividades faz-se necessário a intervenção do professor no papel de instrutor, na percepção das limitações psíquicas de cada participante, criando assim mecanismos e situações que regulem tais quesitos, podendo assim ser relacionado para outras áreas da vida.

Finaliza-se o estudo com as contribuições psicológicas percebidas, sendo elas desencadeadas pela superação das exigências, (desafio físico e emocional), compreendendo a superação pessoal, a felicidade, sensação de leveza, sensações de liberdade, sensações positivas de cumprimento à tarefa, alívio ao estresse, elevação da auto estima, auto confiança, euforia pós prática e emoção.

Em resumo, todos os aspectos que aparecem na pesquisa, exercem influência positiva não apenas na escolha pelas atividades em questão, mas sim no estilo de vida que adotamos enquanto pessoas, seja nas atividades da vida diária e até mesmo no resultado das mesmas ao longo de nossa existência, porém, acredita-se que o contexto que envolve as pessoas em geral, portadoras de Deficiência ou não, se comprovada a falta de oportunidades, envolvendo mitos e estereótipos (caso das Pessoas Portadoras da Deficiência Visual), faz com que as mesmas afluam mais facilmente o desejo de superar-se, experimentar o novo, descobrir suas reais limitações sendo regra para qualquer indivíduo.

Outro aspecto que se percebe, baseado na pesquisa, é que após o início da prática das atividades físicas na Natureza os participantes do estudo melhoraram seu desempenho nas Atividades da Vida Diária, demonstrando mais confiança na Orientação e Mobilidade, perdendo o medo de deslocar-se de um lado para o outro na cidade em meio ao trânsito de automóveis e pedestres.

Psicologicamente falando, as contribuições da pesquisa em questão vão muito longe, afinal após realizar tarefas difíceis como as do estudo, caminhar pelas ruas ou realizar os afazeres domésticos devem se tornar tarefas algo muito mais fáceis, além de o estudo contribuir para a informação social à respeito da real capacidade da pessoa Deficiente Visual, um dos fatores determinantes para a inclusão social.

Referencias Bibliográficas

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984

CRUZ, P. F. R. **Benefícios da atividade física regular para pessoas com deficiência**. Disponível em: <<http://www.amaerj.org.br/index.php?option=content&task=view&id=807>> Acesso em: 10 de abril de 2008.

FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo: Manole, 2000.

FREIRE, J. B. **Educação de Corpo Inteiro**. São Paulo: Scipione, 1987.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor, Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

RUDIO, F. V. **Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica**. 32 ed. Petrópolis: Vozes, 1986.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**, São Paulo: Manole, 2002.



IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

SANDERS, S. W. **Ativo para a Vida**, São Paulo: Artmed, 2005.

TAHARA, A. K. ; CARNICELLI FILHO, S.; SCHWARTZ, G. M. Meio Ambiente e Atividades de Aventura: significados de participação. **Motriz**. Rio Claro, v. 12, p. 59-64, 2006.

VALLE, M.; RUAS, A. O mapa do Brasil Radical. **Revista Viagem e Turismo/ Aventura**, Edição Especial 145-A. São Paulo: Abril: novembro de 2007

WINNICK, J. P. **Educação Física e Esportes Adaptados**, Barueri SP: Manole, 2004

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

Contato:

Marcio Garbuio
Rua Amabile Flaiban – no. 575
Bairro Borgo – Bento Gonçalves - RS
Email: marcio_garbuio@yahoo
Fone: (54) 8404 7797

Prof. Márcio Garbuio

Licenciado e Bacharel em Educação Física - Faculdade da Serra Gaúcha - FSG

Prof. Daniel Zacaron

Mestre em Ciências do Movimento Humano – UFSM
Professor da Faculdade da Serra Gaúcha - FSG