

Aderência às Práticas Corporais de Aventura em Ilhéus/BA, no âmbito do Lazer

Adherence to Adventure Body Practices in Ilhéus/BA, in the Scope of Leisure

Bruna Carolina Pereira Santana¹, Giulia Gabrielle Miranda Aviles¹, Alexander Klein Tahara^{1*}

1 Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), Departamento de Ciências da Saúde (DCSau), Ilhéus, Bahia, Brasil.

* Correspondência: alexipatinga@yahoo.com*

Resumo: *Objetivo:* Investigar os fatores que contribuem para a aderência às Práticas Corporais de Aventura (PCA) em Ilhéus/BA, realizadas nas praias e nos momentos de lazer dos indivíduos. Além disso, verificar as facilidades e dificuldades que interferem para se manter uma prática e frequência regular, bem como perceber os benefícios que a aderência a essas práticas pode acarretar aos praticantes. *Métodos:* Estudo de natureza qualitativa e foi desenvolvida a coleta de dados por meio de uma entrevista semiestruturada, contendo 3 questões abertas, aplicadas aos praticantes (acima de 18 anos e de ambos os sexos) de PCA nas praias do Norte (São Domingos), Centro (Praia do Cristo) e Sul (Milionários, Costa do Cacau e Back Door) de Ilhéus-BA. Os dados coletados foram analisados através da técnica de Análise de Conteúdo com criação de categorias temáticas. *Resultados:* Fatores de aderência por morar próximo ao mar, dificuldades em assiduidade por falta de tempo e benefícios advindos da prática são a disposição maior e diminuição do stress e ansiedade. *Conclusão:* As PCA são uma realidade atualmente, seja no momento de lazer, em âmbito competitivo, além da vertente pedagógica. Muitos indivíduos no seu tempo livre gostam de se aventurar nessas práticas em locais como o mar.

Citação: Santana, B. C. P.; Aviles, G. G. M.; Taharam A. K. Aderência às Práticas Corporais de Aventura em Ilhéus/BA, no âmbito do Lazer. *Arq Cien do Esp.*

Recebido: 05/2025

Aceito: 06/2025

Nota do Editor: A revista "Arquivos de Ciências do Esporte" permanece neutra em relação às reivindicações jurisdicionais em mapas publicados e afiliações institucionais



Copyright: © 2024 pelos autores. Enviado para possível publicação em acesso aberto sob os termos e condições da licença de Creative Commons Attribution (CC BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Palavras-chave: práticas corporais de aventura; lazer; aderência; natureza.

Abstract: *Objective:* To investigate the factors that contribute to adherence to Adventure Body Practices (PCA) in Ilhéus/BA, carried out on the beaches and during individuals' leisure time. In addition, to verify the facilities and difficulties that interfere with maintaining a regular practice and frequency, as well as to perceive the benefits that adherence to these practices can bring to practitioners. *Methods:* This is a qualitative study and data collection was developed through a semi-structured interview, containing 3 open questions, applied to practitioners (over 18 years old and of both sexes) of ABP on the beaches of the North (São Domingos), Center (Praia do Cristo) and South (Milionários, Costa and Back Door) of Ilhéus-BA. The collected data were analyzed through the Content Analysis technique with the creation of thematic categories. *Results:* Adherence factors due to living near the sea, difficulties in attendance due to lack of time and benefits arising from the practice are greater disposition and reduction of stress and anxiety. *Conclusion:* PCA is a reality today, whether in leisure time, in a competitive environment, or for educational purposes. Many individuals enjoy engaging in these activities in places such as the sea in their free time.

Keywords: adventure body practices; leisure; adherence; nature.

1. Introdução

Atualmente há inúmeros aspectos, tais como o sedentarismo e má alimentação, a poluição e violência das cidades, elevadas cargas de estresse e abalos negativos em nível psicológico, entre outros; todos eles capazes de propiciar uma desestruturação dos níveis de qualidade de vida do ser humano.

A qualidade de vida é um fator almejado pela maioria da população e representa uma necessidade o qual pode-se observar o interesse das pessoas em praticar atividades físicas e adotar hábitos saudáveis como alternativas para conquistarem melhorias no que tange à saúde e à vida como um todo. Nesse contexto, diversos aspectos podem e devem ser considerados e um deles é o Lazer^{1,2}.

Um dos importantes elementos do lazer que vem crescendo ultimamente, em termos de interesses popular e acadêmico, é a prática de atividades físicas, inerentes ao conteúdo cultural físico-esportivo do lazer.

Entre as inúmeras opções de atividades físicas existentes, as práticas corporais de aventura (PCA) têm merecido destaque nas reflexões pertinentes à área, tendo em vista a possibilidade de um novo redimensionamento da relação homem-natureza.

Entre as diferentes maneiras de se vivenciar o lazer na atualidade, um novo campo de estudos e investigações vem merecendo o olhar de diversos pesquisadores, o qual diz respeito à relação existente entre o mesmo e a participação humana nos espaços representados pelo meio ambiente natural, com o propósito de experimentar diferentes práticas de aventura e as relações com a natureza³⁻⁴.

Os elementos que permeiam os motivos de aderência às PCA constituem foco de estudo de alguns pesquisadores, sendo ainda uma área carente em termos de quantidade de trabalhos científicos que incidem olhares sobre a referida temática, a qual foi sistematizada no âmbito do lazer há pouco tempo⁵.

A “Aderência” é uma constante que visa a manutenção da realização de atividade física regular e contínua durante um longo período de tempo².

Há várias causas desencadeantes da aderência às atividades de aventura, sendo uma das mais expressivas a vontade dos indivíduos de romper com a vida diária que levam nos centros urbanos e de aproximar-se da natureza com o intuito de usufruir sobremaneira de suas características e particularidades, a fim de abrir novas chances de conquistar uma vida mais tranquila e prazerosa⁴⁻⁶.

Um fato curioso é que os adeptos regulares de atividades de aventura preocupam-se com desejos e objetivos diferentes, indo ao encontro da fuga do cotidiano como chance de melhorar a qualidade de vida e obtendo do meio natural mais do que a possibilidade de adquirir um modelo corporal “mais bonito”, e assim tendo melhorias e sensações de bem-estar e prazer oriundos da relação com a natureza⁵.

O mar enquanto um local propício para vivenciar muitas modalidades, e as razões para a prática de esportes na natureza – entre os quais o surfe – se encontram, basi-

camente, na busca por emoções corporais intensas, no desafio pessoal, no contato com a natureza e nos relacionamentos interpessoais⁶.

Desta maneira, o foco desta pesquisa é a cidade de Ilhéus/BA, a qual possui uma costa litorânea do município ampla, com cerca de 84 km de extensão, sendo considerada a maior em litoral do estado da Bahia⁷. A cidade de Ilhéus/BA possui uma variedade de praias, nas quais os praticantes podem usufruir para praticar diferentes tipos de práticas de aventura, entre elas o surf, bodyboard, stand up paddle, kitesurf, slackline, caiaques e as velas, canoa havaiana, entre outros. Deste modo, o objetivo dessa pesquisa é investigar os fatores que contribuem para a aderência às Práticas Corporais de Aventura em Ilhéus-BA, realizadas nas praias nos momentos de lazer dos indivíduos.

2. Métodos

Natureza da pesquisa

O estudo de natureza qualitativa¹⁰ foi realizado em duas etapas, sendo a primeira referente a uma pesquisa bibliográfica, em que a revisão foi feita em diferentes fontes, tais como livros, artigos em periódicos especializados e bases eletrônicas de dados, com a finalidade de compreensão dos assuntos e termos relacionados a temática das pesquisas.

A segunda etapa corresponde a uma pesquisa do tipo exploratória, por meio da qual se poderá penetrar diretamente no universo pesquisado, favorecendo o conhecimento da situação⁸. Neste estudo busca-se compreender o que motiva as pessoas a aderir determinada prática de aventura, além de quais as barreiras e quais os benefícios que essa aderência pode acarretar aos adeptos.

Participantes

Foram selecionados aleatoriamente 40 (quarenta) indivíduos adultos com idade entre 20 e 55 anos, de ambos os sexos que estavam experienciando as Práticas de Aventura em praias (Norte, Centro e Sul) de Ilhéus-BA. Salienta-se que esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC) sob número de CAAE 04045318.3.0000.5526.

Instrumento

Para o desenvolvimento da segunda etapa do estudo, foi utilizado uma entrevista semiestruturada junto aos praticantes de PCA em praias de Ilhéus/BA, como instrumento para a coleta dos dados a qual, por suas características, permite uma maior flexibilidade nas respostas, podendo o entrevistador repetir ou esclarecer perguntas, formulando-as de maneira diferente e proporcionando verbalmente, as informações relevantes e necessárias ao estudo⁸⁻⁹.

A entrevista semiestruturada é um tipo de instrumento que dá liberdade para direcionar as perguntas ao entrevistado, com o propósito de desenvolver uma situação direcionada e adequada à realização da entrevista, e assim o entrevistador pode explorar ainda mais uma determinada questão, que geralmente são abertas e podem ser respondidas dentro de uma conversa aparentemente mais informal⁸⁻¹⁰.

A entrevista dispõe de 3 indagações:

- 1) Quais são os principais fatores que contribuem para que você possa aderir à vivência das Práticas Corporais de Aventura (PCA) em seus momentos de lazer? Justifique.
- 2) Quais são as dificuldades/barreiras, caso existam, que impedem a você uma prática e frequência mais regular? Justifique.
- 3) Quais são os benefícios e vantagens, caso existam, que você teve depois que aderiu à vivência das PCA? Justifique.

Análise dos dados

Os dados resultantes da entrevista semiestruturada foram analisados de forma descritiva, utilizando-se a Técnica de Análise de Conteúdo. Este tipo de análise favorece o foco apenas nas questões mais relevantes para o estudo, representando, assim, uma ótima maneira para descrição, análise, compreensão e classificação de qualquer tipo de processo vivenciado, procurando retratar as questões qualitativas para compreender suas nuances, através de questões quantitativas, que quantificam os fenômenos¹¹.

Para que haja sucesso neste tipo de técnica torna-se importante a realização de uma classificação, em etapa prévia, possibilitando visualização e comparação dos resultados, bem como a elaboração e o estabelecimento de categorias para tornar mais fácil a análise do material coletado¹¹.

Essa técnica é caracterizada como um procedimento de fragmentação de textos, permitindo evidenciar apenas o que é significativo das respostas, facilitando assim a compreensão dos resultados e a categorização dos conteúdos¹⁰⁻¹¹. Para este estudo, será realizada a escolha da Unidade de Análise e decidido pela análise temática.

Logo em seguida, serão determinados os indicadores, os quais nortearão o agrupamento das respostas em categorias temáticas semelhantes.

3. Resultados

Salienta-se que esta seção do artigo foi dividida em três categorias que corroboram com as perguntas e respostas realizadas durante a entrevista: fatores que contribuem para a vivência das PCA nos momentos de lazer; dificuldades/barreiras que impedem uma prática e frequência mais regular; e por fim os benefícios e vantagens após aderir a vivência das PCA.

Tabela 1: Fatores que contribuem para a vivência das PCA nos momentos de lazer.

CATEGORIA	Nº DE RESPOSTAS	RESPOSTAS (%)
Moradia próximo à praia	21	30,90
Prazer em realizar atividades na praia	16	23,52
Contato interpessoal	12	17,65
Afinidade com as PCA	9	13,23
Contato com a natureza	6	8,82

Superar desafios	2	2,94
Saúde	2	2,94
TOTAL	68	100

Fonte: Dados da Pesquisa.

Tabela 2: Dificuldades/barreiras que impedem uma prática e frequência mais regular.

CATEGORIA	Nº DE RESPOSTAS	RESPOSTAS (%)
Ausência de tempo livre durante a semana	23	41,07
Clima/tempo não favorável	17	30,36
Falta de equipamento próprio	11	19,65
Falta de estrutura	1	1,78
Não há barreiras	4	7,14
TOTAL	56	100

Fonte: Dados da Pesquisa.

Tabela 3: Benefícios e vantagens após aderir a vivência das PCA

CATEGORIA	Nº DE RESPOSTAS	RESPOSTAS (%)
Disposição no dia a dia	21	29,17
Diminuição de stress e ansiedade	18	25
Contato com a natureza	13	18,05
Melhora significativa no condicionamento físico	11	15,28
Bem-estar	4	5,55
Saúde	5	6,95
TOTAL	72	100

Fonte: Dados da Pesquisa.

4. Discussão

Como podemos observar na tabela 1, a maior parte dos participantes enfatizam que morar próximo a praia é um fator que contribui para a vivência das práticas corporais de aventura. 16 praticantes afirmaram que sentem prazer em praticar atividades marítimas.

O depoimento de alguns praticantes evidencia esse fato:

P3: [...] praticar exercício físico no meio aquático é algo libertador, o mar revigorá, parece que estou em outro habitat, diferente de onde estamos no dia a dia, sinto que me faz muito bem para minha alma [...]

P8: [...] poder unir atividade física e ainda estar dentro do mar é surreal, o mar é um lugar de pura biodiversidade, velejo e posso ver tartarugas, peixes, é muito legal! Morar do lado da praia também facilita muito, sou privilegiado [...]

P16: [...] acho que basicamente, o que facilita é ter acesso a uma praia que facilite, pois eu morei perto de uma praia no Rio e não praticava esporte, por questão de poluição, por ter o mar limpo e próximo de casa [...]

No meio da vida veloz de cotidiano intenso e tecnologia frenética, feliz é aquele que pode respirar a brisa do cheiro do mar e do cheiro da pele queimada de sol. O ato de assistir as ondas quebrando, o som, ajuda a tranquilizar o próprio espírito¹².

P15: [...] morando próxima do mar senti a necessidade de praticar um esporte que me conecta à água. A Canoa tem uma filosofia, uma ancestralidade que admiro e levo para meu estilo de vida[...]

Nessa mesma direção, o cenário da natureza permite sensibilizar os sujeitos, entretanto, são necessárias várias vivências para despertar o aspecto sensibilizador nos praticantes¹³. A relação corpo-natureza acaba por nos associar a um meio que permite conectar-nos com o ambiente e aos parceiros envolvidos, trazendo tranquilidade e bem estar⁴. As PCA podem trazer uma sensação de bem-estar, pelo fato de serem praticadas na natureza, onde há o contato com animais e plantas, fatores que podem proporcionar uma experiência prazerosa e uma sensação de leveza para quem se aventura⁵.

Alguns depoimentos nos mostram como as PCA na praia motivam esses praticantes:

P6: [...] afinidade pelo mar e pela natureza, o que motiva mais do que praticar uma atividade em ambiente fechado [...]

P16 [...] o surf da uma noção de correnteza, uma noção de vento e isso acaba te conectando mais com a natureza [...]

P30 [...] contato com a natureza, ver golfinhos, tartarugas, contato com o mar e a vida marinha é o que mais me faz querer praticar essa atividade de aventura [...]

Logo, podemos observar que morar em uma cidade litorânea como Ilhéus-BA contribui para a realização das práticas corporais de aventura marítimas, por não precisar de grande deslocamento para ter uma vivência, além de melhorar a qualidade de vida dos praticantes, possibilitando a eles experiências únicas.

Outro fator que contribui à adesão às PCA é o contato interpessoal, como eviden-

ciam alguns participantes:

P22. [...] a união da equipe/amizades: a canoa se torna uma família, e um ótimo ambiente para socializar. Fiz grandes amizades com pessoas que estão na mesma sintonia, amizades que hoje estão além da canoa [...]

P27: [...] o surf me cativou como um estilo de vida, além de você acabar fazendo um círculo de amizade com a mesma filosofia de vida, mais conectado com a natureza [...]

Sendo assim, podemos perceber que as PCA na natureza, torna um ambiente comum de lazer, que seria a praia, em um meio que proporciona às pessoas a socializarem de uma forma mais íntima, criarem vínculos e com isso, expandirem suas relações.

A partir da leitura da tabela 2, interpretamos que grande parte dos entrevistados afirmam não ter uma frequência regular das práticas de aventura devido à falta de tempo livre durante a semana. Alguns participantes comentam sobre esse fato:

P1: [...] se eu pudesse surfaria todos os dias da minha vida, infelizmente a correria do dia a dia, trabalho, afazeres domésticos, família, não possibilita que eu tenha tempo sempre [...]

P5: [...] a falta de tempo é o único motivo de eu não estar na praia todos os dias tenho alma de surfista e gostaria de poder praticar mais e mais [...]

P24: [...] o trabalho dificulta ir mais vezes, tenho apenas o final de semana, que dificulta ainda mais minha frequência [...]

A vida humana sempre se organizou em função do tempo e, atualmente, temos os “tempos sociais”, expressão utilizada para designar as diversas alocações temporárias dedicadas a atividades específicas, tais como tempo de trabalho, tempo livre, tempo familiar, tempo de estudos ou educação¹⁴. A carga horária excessiva, como um dos principais impedimentos, pode estar ligada à falta de disponibilidade, pois o adulto tem a responsabilidade de atender às obrigações laborais e metas de produção¹⁵.

O “tempo liberado” é o tempo restante após o cumprimento de todas as obrigações profissionais; “tempo livre” seria o tempo que sobra após o cumprimento de todas as obrigações, não apenas as relativas à profissão¹⁴.

Ainda nos tempos atuais percebemos que grande parte da população vive em um ritmo de vida o qual muitas vezes lhes impede de possuir um maior tempo livre, para realizar as tarefas que tem prazer e ter um tempo de lazer. As obrigações cotidianas, como trabalho e família, demandam grande parte do tempo e do dia dos cidadãos na atualidade.

Além da falta de tempo, temos o clima, que em sua maioria interfere, quando fa-

lamos de práticas de aventura na natureza, especialmente na praia, em relação aos fatores externos: maré, vento, chuva, influenciando na regularidade das atividades em uma boa parte dos participantes:

P7: [...] o surf tem essas questões climáticas, e durante a semana é difícil de ir, ter a disponibilidade de ir de acordo com a maré, o trabalho não está de acordo com a maré. [...]

P13: [...] esportes que você está em contato com a natureza tem essa questão né, você acaba respeitando a natureza, em alguns momentos acha que vai fazer e não vai né [...]

À vista disso, as PCA na natureza sempre terão esse fator impermanente, o clima. Os praticantes sempre lidarão com esses tipos de situações: chuva, vento, maré alta, entre outros, porém não é determinante para o afastamento das práticas⁶.

A partir da leitura da tabela 3, em se tratando dos benefícios e vantagens de experienciar às práticas corporais de aventura nas praias, podemos observar que a maior parte dos entrevistados afirmaram que tal prática promove maior disposição durante seu cotidiano. Além disso, 18 participantes mencionaram a diminuição no estresse e ansiedade com a prática regular. A fala de alguns participantes confirmam essa questão:

P12: [...] eu acho que a prática de aventura entrou na minha vida e trouxe apenas benefícios, consigo ter uma disposição fora do normal nos dias que pratico, e poder estar na praia, no mar, em contato com o meio natural, é espetacular [...]

P14: [...] percebi que me sinto muito mais disposto depois de velejar, é uma adrenalina enorme, me deixa extasiado, estar no mar, [...]

P29: [...] aumento de disposição, melhora do sono, maior resistência física, melhora do humor, melhora na qualidade e aproveitamento do meu dia [...]

O crescimento do interesse por essas práticas na natureza se dá por conta da vontade de viver algo novo, pelas sensações prazerosas e pelos novos significados que surgem na relação entre as pessoas e a natureza, a atenção aos estados emocionais de quem pratica essas atividades precisa ser ainda mais cuidadosa, já que essas modalidades têm características muito específicas⁴⁻¹⁴.

Um exemplo disso são as respostas que obtivemos de alguns entrevistados:

P19: [...] eu venho de um histórico de depressão e percebo que minha saúde mental melhorou consideravelmente depois que comecei a prática [...]

P30: [...] mudou a minha vida, condicionamento físico e minha saúde mental.

Os indivíduos, nos momentos disponíveis para as vivências de lazer, procuram envolver-se em atividades que possam distanciá-los da mesmice e que propiciem o rompimento com a rotina. Recorrem a espaços estranhos ao cotidiano urbano, reencontrando-se com a natureza, com o intuito de enfrentar riscos, vivenciar novas emoções e aventuras, tão ou mais intensas do que aquelas experimentadas cotidianamente¹⁶.

A prática de atividades físicas e esportivas na natureza é impulsionada por fatores como a transformação na percepção do tempo, a superação dos limites causadores de estresse, a busca por novas experiências e sensações, a constante preocupação com a melhoria da saúde¹⁴.

Um outro fator que o estudo nos mostra com a PCA na natureza foi a melhora significativa física e mental, proporcionando ao praticante maior equilíbrio emocional e bem-estar físico. Simultaneamente em alguns participantes, houve o desenvolvimento da musculatura e das capacidades físicas, como podemos observar em algumas das respostas:

P.15: [...]gostei de praticar o surf porque senti desenvolver o tórax, resistência, força, é bem completo o surf[...]

P.19: [...] minha postura e algumas dores que eu tinha, principalmente em articulações, melhoraram também [...]

P.21: [...] benefício maior, acho que é pra saúde né, envolve natação. Surf não é só cair no mar, ne. O caminho é um outro esporte, tem uma trilha, um deslocamento [...]

No que tange aos possíveis benefícios advindos da praticidade das PCA, os adeptos, em sua maioria, citam melhorias relacionadas ao cunho psicológico, relacionando a parte psicológica à melhoria das sensações de bem-estar e prazer⁵.

5. Conclusão

De acordo com os fatos e resultados obtidos através dessa pesquisa, percebe-se que a utilização das PCA no âmbito do lazer é um assunto que prende atenção de muitas pessoas, mesmo porque é uma temática com muita relevância nos canais de comunicação, como televisão, redes sociais, meios competitivos, entre outros.

Dentre os diferentes objetivos pelo qual o esporte pode vir a ser praticado, este estudo teve por objetivo tentar identificar mais precisamente quais os principais fatores motivacionais que contribuem para essa prática.

Sobre estes aspectos, observamos, em primeiro lugar, sua incorporação como um veículo para usufruir no tempo livre dos praticantes, ou seja, um esporte capaz de se constituir como possibilidade cada vez mais atraente para vivências de lazer. Além deste

ponto, existem pessoas que utilizam e adotam essas práticas como um estilo de vida, que agrupa valor e atribui identidade a quem pratica.

Logo, sua procura pode se dar, entre outros fatores, pelo contato direto com a natureza, pelos claros benefícios à saúde, bem como pelas emoções e sensações proporcionadas.

Nossas conclusões corroboram com outros estudos que se encontram na mesma direção. De forma geral, as PCA são procuradas na busca por emoções corporais intensas, no desafio pessoal, no contato com a natureza e nos relacionamentos interpessoais.

Contribuição dos autores: BCPS: Coleta de dados e redação do artigo; GGMA: Coleta de dados e redação do artigo; AKT: Orientação do processo e redação final do artigo.

Financiamento da pesquisa: Não aplicável.

Aprovação Ética: CAAE 04045318.3.0000.5526.

Conflito de Interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Referências

1. Nahas, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf; 2006.
2. Saba, F. Aderência: à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole; 2001.
3. Betrán, JO. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. In: Marinho, A, Bruhns, HT. (Orgs.). Turismo, lazer e natureza. São Paulo: Manole; 2003.157-202 p.
4. Marinho, A.; Bruhns, HT. (Orgs.). Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza. São Paulo: Manole; 2006.
5. Tahara, AK, Carnicelli filho, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. Porto Alegre, Movimento; 2009, 15(3) 187-208 p.
6. Amaral, AV, Dias, CAG. Da praia para o mar: Motivos à adesão e à prática do surfe. Belo Horizonte, Licere; 2008 11(3),1-22 p.
7. Brasil, ministério do meio ambiente, ministério do planejamento orçamento e gestão, prefeitura municipal de ilhéus 2007. Projeto Orla: Plano de Gestão Integrado. [S.l.: s.n.]
8. Marconi, MA, Lakatos, EM. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. São Paulo: Atlas, 2002.
9. Rampazzo, L. Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós- graduação. São Paulo, Unisal, 1998.
10. Richardson, RJ. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo, Atlas; 1999.
11. Bardin, L. Análise de Conteúdo. Lisboa; 2004.
12. Bueno, T. Evolução e retrocesso às raízes. São Paulo, Alma Surf; 2007. 7(39), 142 p.
13. Marinho, A. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. Campinas, RBCE; 2001, 22(2) 143-153 p.
14. Schwartz, GM. Emoção, aventura e risco – a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; Pinto, LMSM. (Org.) Lazer e estilo de vida. Santa Cruz do Sul, EDUNISC; 2002. 139-168 p.
15. Vieira, VR; Silva, JVP. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistemática. Campo Grande: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2019. 14-p.

16. Tahara, AK, Dias, VK, Schwartz, GM. A aventura e o lazer como coadjuvantes do processo de educação ambiental. Pensar a Prática: 2006, 9(1). 1-12 p.