

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

NICOLY PEIXOTO SILVA

**NARRATIVAS DE VIDA DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS DE
AVENTURA NO ESPÍRITO SANTO**

VITÓRIA
2025

NICOLY PEIXOTO SILVA

**NARRATIVAS DE VIDA DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS DE
AVENTURA NO ESPÍRITO SANTO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no curso de Educação Física
Bacharelado, da Universidade Federal do
Espírito Santo, sob orientação das
Professoras Dra. Ana Carolina Capellini
Rigoni e Mestre Camilla Maria Mello.

VITÓRIA
2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu Senhor Jesus a quem chamo de “meu Amado”, não só por ter me dado a oportunidade de estudar nessa renomada universidade, mas também por, naquele dia, ter falado comigo a respeito de qual curso eu faria, por ter me dado uma enorme rede de apoio, por ter me apresentado mulheres mais valiosas que rubis, com as quais eu escrevo, pessoas que chamo de amigos mais brilhantes que o ouro puro e por ter me dado experiências as quais eu nunca teria se não estivesse nesse lugar. Também agradeço por ter quebrado as prisões as quais eu estava trancada. Ele me trouxe para fora me apresentando a aventura como escape das prisões que minha própria mente criou, assim me libertando de mim mesma.

Agradeço por todo esforço que meu querido pai teve, fazendo de mim a primeira pessoa da família a ingressar em uma universidade federal e principalmente porque teve o orgulho de ver tal feito se concretizando. Também agradeço a minha preciosa e amada mãe que foi minha mãe e pai depois que ele partiu para o meu Amado, que passou comigo pelo momento de perda durante a faculdade, por não me deixar desistir do meu diploma e por fazer valer a pena todo o esforço do meu pai, que me viu ingressar, mas não me verá formar.

Aos meus familiares, sou grata por cada detalhe do que fizeram por mim, desde os mais simples até os mais notáveis. Agradeço todo amor e carinho que eu recebi de vocês e oro para que meu Amado devolva a cada um sete vezes mais do que se doaram por mim.

Amo cada um dos que aqui sou grata!

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVO GERAL	9
2.1 Objetivos específicos	9
3. METODOLOGIA	9
4. CORPO E RISCO: EXPERIÊNCIAS DE AVENTURA NA NATUREZA	11
5. BASTIDORES DA ADRENALINA: OS INTERLOCUTORES DA PESQUISA	19
5.1 Marília: resistência, paixão e superação sobre duas rodas	20
5.1.2 Amor à primeira vista	21
5.1.3 Da UTI ao pódio	21
5.1.4 A bicicleta como símbolo de liberdade e superação	22
5.2 Anthony: do silêncio de uma infância “obscura” a uma liberdade adiada	23
5.2.1 Quando o fundo do mar se tornou casa	24
5.2.2 Entre riscos, perdas e resistência	25
5.2.3 O mergulho como refúgio e missão	26
5.3 Alex: liberdade, verticalidade e o chamado da montanha	28
5.3.1 O encontro com a montanha	29
5.3.2 Entre câmeras e troféus	30
5.3.3 Empresário e implantador de cultura	31
6. ANÁLISES	32
7. CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS	40
APÊNDICES	44
APÊNDICE A – Roteiro semiestruturado para realização das entrevistas	45

1. INTRODUÇÃO

Minha trajetória é marcada por encontros, afetos e muitas descobertas que foram, aos poucos, moldando quem eu sou, tanto na vida pessoal quanto na minha caminhada profissional. Cada vivência deixou marcas, provocou reflexões e me guiou em direções que nem sempre planejei, mas que hoje reconheço como essenciais. Ao escrever este texto, retorno às lembranças que me atravessaram, que me ensinaram e me transformaram. É a partir dessas aventuras, cheias de significados e reviravoltas, que construo esta narrativa sobre o caminho que percorri até aqui.

Minha formação aconteceu em um lar superprotetor. Primeira filha, filha de dois primogênitos, primeira neta, primeira sobrinha, primeira tudo. E, para piorar, tinha a saúde bem comprometida. Era só o “tempo virar” para eu ter uma crise de asma ou bronquite. Passei a infância dentro de hospitais, internada. Por isso, diferente de outras crianças, não tive a oportunidade de viver muitas aventuras como subir em árvore, dormir na casa das coleguinhas, brincar na rua (quando brincava era sob supervisão), não pisava no chão frio, muito menos no chão sujo.

Me recordo que aos 15 anos peguei o primeiro ônibus sozinha, e minha mãe teve que sair fugida do veículo para que eu pudesse aprender a me virar na marra. Naquele dia, o sentimento de desespero me consumiu. Chorei muito dentro do ônibus e, no final das contas, ele me deixou perto de casa. Tudo isso colaborou para que eu crescesse sendo uma criança com muitos medos e incertezas. Como eu fui protegida por todos à minha volta, não aprendi a sobreviver sozinha. Eu não sabia ainda, mas a aventura iria fazer parte da minha vida de uma forma tão intensa que nunca poderia imaginar.

Alguns anos depois, decidi entrar na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), mesmo sem saber direito porque ou qual curso fazer. Me sentindo perdida, busquei a ajuda de Deus e pedi que me ajudasse a escolher qual curso eu faria, Ele me respondeu e cá estou, no curso de Educação Física (EF). Mesmo o curso sendo resposta de oração encontrei muita frustração no ambiente acadêmico. Durante minha formação, passei os primeiros quatro períodos sem ter certeza se deveria permanecer no curso, isso é equivalente a dois anos. Eu não sentia aquela paixão pelo curso ou aquele desejo de entrar nesse mercado de trabalho reduzido a academias de treinamento de força, como meus colegas desejavam. Foi então que

decidi cursar a disciplina de Práticas Corporais na Natureza, ministrada pela professora Dra. Ana Carolina Capellini Rigoni.

Estava no quinto período da faculdade quando cursei essa matéria, fiz porque tinha ouvido colegas que já haviam cursado, comentando sobre as experiências práticas vivenciadas em ambientes externos à UFES. Cursar esta disciplina foi desafiador e sinto como se ela tivesse me levado ao extremo neste ciclo inicial de formação. Fui levada ao meu limite e depois disso, pude “virar a chave” e entrar num novo ciclo.

A disciplina era bastante “ativa”, ao contrário do que estávamos habituados no curso de EF. Passamos por muitas experiências que envolvem algum grau de risco e para mim, muita superação. Durante uma prática de canoa havaiana, na tentativa de me libertar dos meus medos, resolvi pular na água com meus colegas. Tive uma crise de pânico dentro da água e comecei a me afogar, a ponto de precisar ser socorrida por um colega da turma. Na aula dedicada ao *tour de bike*, senti muito medo em ter que descer um morro. Na prática de arvorismo noturno, faltei à aula porque tinha medo de altura. Numa aula de escalada, no paredão do Centro de Educação Física e Desportos CEFD, não consegui subir dois metros do chão. Foi aí que percebi que meus medos e receios poderiam ser um obstáculo muito grande na minha formação em EF.

Cansada de pensar em desistir, resolvi enfrentar meus medos de um jeito bem incomum: me candidatei à vaga para monitora do Parque de Aventura (PAv) do CEFD para que eu pudesse me superar e aprender mais sobre as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e os esportes radicais. O PAv é um equipamento composto por um circuito de arvorismo com vários níveis de dificuldade e estações com diferentes alturas, uma tirolesa de 100 metros de distância e um paredão de escalada com 8 metros de altura. O PAv funciona através de um projeto de extensão com o mesmo nome, coordenado também pela professora Ana Carolina. O projeto tem como objetivo atender de forma gratuita as escolas públicas da região de Vitória e suas ações buscam integrar ensino, pesquisa e extensão.

Apesar das incertezas sobre meu “plano de superação”, fui selecionada para a bolsa, o que marcou um novo passo no meu desenvolvimento. Depois que entrei para a equipe do PAv o primeiro desafio (primeira atividade desenvolvida pela professora como parte do treinamento dos monitores) foi atravessar todo o circuito de arvorismo e, no final, descer na tirolesa. Não tinha como fugir: enfrentei meus

medos, atravessei o circuito e desci a tirolesa. Que sentimento encantador! Liberdade, enfim. Sentir o vento no rosto, as pernas trêmulas, o frio na barriga, o gostinho do “eu consegui”. Todos esses sentimentos transformaram o medo em uma vontade absurda de fazer isso todos os dias.

A percepção que tinha, naquele momento, era de que a conquista sobre os próprios medos transforma o desafio físico em uma vivência emocional única e libertadora. Descobri que o maior desafio foi superar as barreiras dentro de mim, e não os obstáculos do arvorismo. Cada passo no circuito foi um convite à coragem. E a tirolesa, uma celebração da liberdade. É incrível como a superação nos transforma e nos dá um novo olhar sobre a vida.

Eu, que estava infeliz e frustrada com o curso de EF, consegui perceber as mudanças que as AFAN's estavam promovendo na minha vida pessoal e profissional. Me apeguei tanto ao prazer que a aventura proporciona, que hoje já não me vejo mais longe dele ou em um emprego que não supra minha paixão pelo risco controlado.

Eufórica com essa experiência, fui inserida no grupo de monitores, no qual alguns já eram experientes e outros iniciantes, comecei o treinamento pra poder me preparar ainda mais para os novos desafios. Passei os dois meses seguintes em treinamento, antes dos atendimentos. Nesse tempo, aprendi a manusear os equipamentos de segurança, utilizar os mais variados tipos de nós e seus nomes, realizar o resgate caso algum participante ficasse suspenso no ar, operacionalizar a tirolesa, manipulando de forma correta as polias e fitas de segurança, como instruir participantes no circuito de arvorismo, como equipar os participantes de forma segura, qual tipo e marca de material é certificado no nosso país e no estrangeiro, como montar e desmontar o freio da tirolesa, como manusear um paredão de escalada e como utilizar o freio oito, os mosquetões e o grigri¹.

Essas vivências foram importantes para minha formação pessoal e profissional, porque eu aprendi que poderia estar segura mesmo a metros de distância do chão. Ganhei confiança, o que me permitiu tranquilizar e encorajar as centenas de participantes que passaram pelo PAv sob minha orientação.

¹ Fitas de segurança, polias, freio oito, mosquetão e grigri são as ferragens utilizadas no PAv, cada uma com uma função distinta. Seu uso depende de muito domínio pois são eles que garantem a segurança em todas as atividades.

Foi aí que percebi que as atividades de aventura foram uma virada de chave importante pra mim. E, ao fazer essa reflexão sobre minha trajetória, comecei a me questionar sobre como são as trajetórias de pessoas que, de fato, fazem uma imersão de vida nessas práticas, ao ponto de passarem de amadores para profissionais. Se eu, com todos os limites do meu envolvimento, desenvolvi esta relação tão intensa com as atividades de aventura, como são constituídas as relações de praticantes assíduos e “devotos” das diversas modalidades?

Me questiono e imagino como seriam as sensações de praticar alguns esportes radicais. Como seria o esforço e o prazer de surfar ondas de onze metros, como a onda Avalanche², na Praia da Costa ou, então, qual seria a sensação de atravessar de um prédio de vinte andares para outro andando em uma fita (*highline*), ou mesmo escalar a via Transatlântica, no Calogi³.

Estas questões me remeteram ao ponto central abordado por Le Breton em seu livro *Condutas de Risco* (2009), ao falar sobre as paixões físicas e esportivas radicais. O autor questiona e busca compreender como se desenvolve a paixão pelo risco e o gosto por experiências associadas à “sobrevivência”. Neste livro tem um trecho que me chamou a atenção:

“Alucinar-se”, “explodir de prazer”, realizar um esforço além das próprias forças, apesar da exaustão, da fome, do frio, da indecisão ou do medo, não ceder à atração irresistível de relaxar, sentir, enfim, o mundo chocar-se contra si, tocá-lo com as mãos, com todo o corpo, tornam-se necessidades interiores para grande número de ocidentais (Le Breton, 2009, p.87).

O autor se remete, claro, às sensações vivenciadas em atividades de aventura extremas, mas algumas sensações podem ser experimentadas em atividades um pouco menos radicais, mas que exigem algum tipo de “enfrentamento da natureza”. Para ele, esta paixão se nutre da “vontade de um corpo a corpo com a natureza”, que exige força, resistência, suor, etc. Le Breton (2009) afirma que o envolvimento com estas atividades se torna uma espécie de reserva de onde extrair sentido para a vida. Estaria aí a resposta para como algumas pessoas desenvolvem relações de afeto e quase “devoção” por algumas modalidades? O que leva essas pessoas a buscarem essas práticas de maneira quase religiosa? Essas modalidades

²Disponível em: <https://www.agazeta.com.br/mais-esportes/avalanche-pico-de-ondas-grandes-em-vila-velha-e-destaque-no-mundo-do-surfe-0625> . Acesso em: 16 de mai. de 2025.

³ A Via Transatlântica é uma via de escalada esportiva localizada no Calogi, na Serra do Espírito Santo, e é considerada a mais difícil do estado. Ela faz parte de um conjunto de mais de 40 vias de escalada disponíveis na região.

se tornam muito mais do que mera prática esportiva, com funções e sentimentos que superam a performance corporal. Foi diante destas questões que delimitar os objetivos desta pesquisa que busca conhecer e analisar a trajetória de vida de praticantes de modalidades de aventura.

2. OBJETIVO GERAL

Conhecer, narrar e analisar as histórias de vida de 3 praticantes de modalidades de aventura do ES.

2.1 Objetivos específicos

1. Conhecer as histórias de infância dos participantes e analisar suas possíveis relações com o gosto e a imersão em atividades de aventura;
2. Compreender os motivos que levaram os participantes a iniciarem e permanecerem envolvidos com a modalidade ao longo da vida;
3. Compreender os sentidos atribuídos a estas práticas pelos participantes da pesquisa.

3. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de cunho qualitativo, que utiliza a metodologia de “narrativas de vida” para chegar aos objetivos propostos. Esta técnica permite compreender a complexidade das histórias e dilemas de vidas contadas por cada indivíduo (Rabelo, 2011). Bolívar (2002) entende a narrativa como uma forma estruturada de organizar a experiência vivida, percebida como relato, capaz de captar a riqueza e os detalhes dos significados que envolvem os assuntos humanos, tendo como base as evidências do cotidiano.

Esses autores defendem que as palavras nunca vêm apenas de um indivíduo isolado. Elas são formadas a partir de múltiplas narrativas pessoais, moldadas por pontos de vista específicos e situadas em determinados contextos e vozes. As narrativas, nesse sentido, seriam uma forma particular de construir e dar sentido à realidade, obedecendo a um conjunto de regras sobre o que é ou não aceito em determinada cultura.

A pesquisa foi realizada em três etapas. A primeira diz respeito à revisão de literatura. Nela, estudamos artigos e textos considerados importantes sobre a temática e elaboramos um texto com as principais reflexões que subsidiam a pesquisa.

A seleção de fontes foi realizada por meio de *sítes* de buscas em bases de dados acadêmicos, como *Google Acadêmico*, *Scielo* e periódicos especializados, bem como na biblioteca da UFES, utilizando termos como "atividades de aventura", "Espírito Santo" e "esportes na natureza". As informações coletadas contavam com temas relevantes que incluíam os tipos de esportes praticados, a sua evolução histórica e iniciativas governamentais.

É preciso mencionar que, nesta fase, tivemos dificuldade para encontrar publicações relacionadas à atuação do bacharel, pois a maioria dos estudos diz respeito ao ensino dos esportes de aventura na escola. Contudo, pela falta de material específico, optamos por utilizar autores estudados na disciplina de Práticas Corporais na Natureza como Humberto Luís de Deus Inácio (2021), Alcyane Marinho (2004), Betrán e Betrán (1995) e Le Breton (2009).

A segunda etapa diz respeito à produção dos dados. Nela selecionamos os participantes, elaboramos o roteiro de entrevistas e as realizamos. A princípio pesquisamos, no *Google* e no *Instagram*, os atletas praticantes de aventura do ES. Encontramos 20 atletas de várias modalidades de todo o estado. Para viabilizar a realização das entrevistas, fizemos uma triagem entre aqueles que residiam mais perto de nós, Guarapari, Vila Velha e Vitória. Desta triagem restaram apenas 9 atletas.

Na sequência contatamos as pessoas selecionadas e dos 9 atletas pré-selecionados apenas 4 aceitaram o convite. Na fase de realização das entrevistas 1 deles declinou, por motivos de demanda de trabalho ele não pode realizar a entrevista e, cumprimos a etapa apenas com 3 participantes, cada um praticante de uma modalidade diferente (mergulho, *bike street*⁴ e escalada) e todos eles do Espírito Santo (ES).

Para as entrevistas, houve necessidade de aprofundar a construção do instrumento de pesquisa, em diálogo com as professoras orientadoras chegamos a uma reflexão conjunta sobre as possíveis questões a serem formuladas. Buscando

⁴ A *bike street* é uma modalidade de ciclismo ligada ao estilo urbano e ao uso da bicicleta como ferramenta de expressão corporal e esportiva no ambiente da cidade.

respeitar os objetivos centrais do estudo bem como as narrativas docentes como eixo metodológico, passamos a direcionar nossa atenção às temáticas da infância⁵, amizades, primeiras experiências com “aventura”, práticas esportivas, inserção na modalidade, motivações individuais, percepção dos principais desafios e perspectivas sobre o futuro dos esportes radicais no estado.

As entrevistas foram realizadas pessoalmente, de acordo com a disponibilidade de cada participante e tiveram a duração média de quarenta e cinco a sessenta minutos, cada uma delas. Todas elas foram gravadas com o consentimento dos participantes e transcritas na íntegra. A transcrição inicial das entrevistas foi realizada com o uso do software *Assembly AI*. Posteriormente, todo o conteúdo em áudio foi revisado integralmente para assegurar a fidelidade da transcrição automatizada, sendo ajustado conforme necessário. A análise do material foi realizada a partir da organização e categorização dos dados transcritos.

A terceira e última etapa foi destinada à organização e análise dos dados produzidos a partir das narrativas dos participantes. Nesta etapa transcrevemos as entrevistas e organizamos os dados a partir de 3 categorias principais, os critérios utilizados para produzir as categorias foi a frequência da aparição de algumas informações.

Todos os entrevistados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Torna-se importante ressaltar que a identidade dos participantes foi revelada por opção de cada um deles, isso também inclui o uso de imagem e vídeo.

4. CORPO E RISCO: EXPERIÊNCIAS DE AVENTURA NA NATUREZA

As AFANs são atividades físicas que envolvem exploração ou interação com ambientes naturais, risco, incerteza ou desafio. As habilidades físicas, as técnicas específicas e a necessidade de adaptar-se a condições imprevisíveis são características comuns dessas atividades, como bem escreveram Martin e Smith (2008). Esta foi uma expressão criada por Betrán (1995) e apresentada ao Brasil por Schwartz (2006) e Marinho e Bruhns (2006). O autor cunhou esta expressão para

⁵ Apêndice A.

evitar o termo esporte pelo seu caráter competitivo, preferindo atividade física. Ele ainda busca relacionar este tipo de prática com as questões ecológicas e de lazer.

Betrán e Betrán (1995) propuseram uma classificação taxonômica das AFANs com base em critérios objetivos, contribuindo para a organização conceitual dessas práticas. Outros autores, como González (et al. 2020), discutem o papel das AFAN's no desenvolvimento emocional dos praticantes, valorizando o contato com o ambiente natural como ferramenta de educação afetiva.

As AFAN's se diferenciam dos esportes tradicionais pelas condições das práticas, objetivos, motivações e os meios necessários (Betrán e Betrán, 1995). Estas modalidades, que também incluem os chamados “esportes radicais”, envolvem um alto grau de risco e desafio, são geralmente praticadas na natureza, mas também podem ser praticados em ambientes controlados como em piscinas de ondas artificiais, no caso do surf e paredes artificiais com agarras de resina no caso da escalada.

Os conceitos de esportes radicais e atividades de aventura estão interligados, mas apresentam nuances distintas. O termo radical é utilizado pois percebe-se que os riscos e perigos estão sempre presentes nessas modalidades. Enquanto os esportes radicais são frequentemente associados a práticas que envolvem riscos elevados, as atividades de aventura englobam uma gama mais ampla de experiências que podem incluir exploração e interação com ambientes naturais, ele é defendido baseado na ideia de que estas práticas sempre estão voltadas para o novo e desconhecido (Severino et. al, 2016).

Essas são formas de movimento que ganharam notoriedade nas últimas duas décadas e têm se firmado, reforçando, seu caráter cultural e social (Pereira et. al, 2008). Essa crescente inserção das AFAN's no cenário nacional tem despertado o interesse de diversos pesquisadores, que buscam compreender não apenas suas classificações e características, mas também suas potencialidades pedagógicas, culturais e subjetivas.

As motivações para o aumento das práticas radicais e de aventura são multifacetadas. Entre elas, destacam-se a busca por novas experiências, a necessidade de superação pessoal e a valorização do contato com a natureza. Além

disso, a influência das redes sociais e a cultura do "instagramável"⁶ têm incentivado a prática dessas atividades, uma vez que muitos jovens desejam compartilhar suas experiências emocionantes *online*.

Diversos estudos têm evidenciado esse crescimento das práticas radicais e de aventura nos últimos anos. Segundo Severino et. al (2016), os esportes radicais têm ganhado destaque na sociedade contemporânea, especialmente entre os jovens, que buscam novas formas de expressão e aventura. Assim como Severino (2016) fala da relação destas práticas com os jovens, e Le Breton (2009) explica que é justamente este público que possui mais gosto e desejo pelo risco.

O gosto pelo risco é uma forma de atalho para reconquistar o controle de uma vida entregue à dúvida, ao caos e à monotonia. Quando optamos pelo risco em uma atividade de lazer, ela se torna uma espécie de reserva de onde extrair novamente um sentido da própria existência (Le Breton, 2009). Dessa forma, episódios de prazer são criados, onde o indivíduo entra numa enorme onda de êxtase na vida, que lhe é escasso e essa passa a ser, então, um resgate de seu auto aniquilamento.

Segundo Le Breton (2009), a experiência em esportes radicais pode ser descrita como uma “busca intensa por superação”, onde o praticante desafia seus próprios limites, experimentando sensações de exaustão e êxtase simultaneamente. Entretanto, é importante ressaltar que a educação física desempenha um papel crucial na formação de uma cultura de aventura, incentivando as pessoas a explorar essas práticas de forma segura e consciente (Paixão, 2017).

Praticar atividades na natureza exige cautela e responsabilidade, especialmente no que diz respeito à segurança, já que muitas dessas práticas demandam domínio de certos equipamentos tecnológicos. É fundamental reconhecer os próprios limites, os dos demais envolvidos e considerar as possíveis surpresas do ambiente natural, respeitando suas particularidades como condição básica para a realização dessas experiências. “As informações devem ser precisas e, em certas circunstâncias, as tomadas de decisão devem ser rápidas” (Marinho, 2004).

Os esportes de aventura se destacam principalmente por proporcionarem fortes emoções e um certo grau de risco que justificam a prestação de serviços

⁶ Instagramável é um termo moderno, derivado da rede social Instagram, que se refere a lugares, objetos, comidas, experiências ou momentos visualmente atrativos e que despertam o desejo de serem fotografados e compartilhados online.

profissionais em diversas atividades na natureza (Betrán, 1995). Além disso, a interação com a natureza durante a prática pode gerar um impacto positivo na formação de cidadãos mais conscientes e engajados na proteção do meio ambiente.

De todo modo, todas estas modalidades, exigem habilidades específicas e um entendimento profundo das condições ambientais. Por isso, muitos autores, como Marinho (2004) e Inácio (2021) falam de sua relação com a educação ambiental. Inácio (2021) ainda destaca a importância de integrar esses conteúdos até mesmo na educação física escolar, promovendo não apenas a atividade física, mas também a educação ambiental. Essa integração se mostra ainda mais necessária quando observamos os impactos da ação humana sobre o meio ambiente.

Deixamos nosso planeta enfraquecido com as práticas de degradação, ao desrespeitarmos os limites da natureza, nos deparamos com uma encruzilhada da vida. Diante disso, só nos restam dois caminhos: rever urgentemente nossa relação com os recursos naturais e adotar práticas sustentáveis, ou sofrer as consequências, afundando nos impactos causados pelos próprios resíduos que produzimos (Roos e Becker, 2012).

Do ponto de vista geográfico, Marandola (2007) discute os conceitos de risco e natureza vinculados à prática das aventuras, apontando para suas implicações espaciais. Marinho (2004; 2008) reflete sobre as possibilidades das atividades na natureza como espaços de lazer e educação ambiental, e junto a Bruhns (2006), explora as relações entre viagens, lazer e esporte no espaço natural.

As reflexões de Marandola (2007), Marinho (2004; 2008) e Bruhns (2006) mostram como as práticas de aventura estão interligadas a aspectos espaciais, ambientais e educacionais, especialmente quando realizadas em meio à natureza. Considerando essas reflexões sobre os espaços naturais como territórios de vivência, risco e lazer, é possível perceber que tais práticas não estão restritas a contextos distantes ou inexplorados. Pelo contrário, elas se manifestam de forma concreta em territórios locais, que também apresentam uma forte interação entre natureza, cultura e prática corporal.

Nesse sentido, olhar para as condições geográficas específicas de determinadas regiões torna-se essencial para compreender como essas experiências de aventura se dão de maneira singular em cada espaço. Consideramos que o ES possui requisitos naturais para esse tipo de vivência, como

montanhas e praias, o estado se apresenta como privilegiado para práticas radicais e de aventuras

Ele apresenta um território privilegiado para a prática de esportes de aventura, por sua diversidade geográfica e riqueza ambiental. Com uma costa extensa, montanhas majestosas e parques de preservação natural, o estado apresenta uma variedade de cenários que favorecem vivências ao ar livre, do surf nas praias à maior tirolesa da América Latina⁷, trilhas nas matas, vias de escaladas e tantas outras práticas. A combinação entre natureza acessível e um clima geralmente agradável torna o ambiente ainda mais convidativo para aqueles indivíduos que buscam desafios, descobertas e contato direto com o meio ambiente.

O que mais encanta não é a paisagem, e sim a possibilidade de vivê-la de forma ativa, presente, sentindo o corpo interagir com o espaço. Os ambientes naturais capixabas não apenas servem de palco para essas práticas, mas também despertam reflexões sobre cuidado e preservação. Em muitos desses lugares, é fácil perceber como esporte, lazer e educação ambiental podem caminhar juntos. Assim, mais do que um cenário bonito, o ES se torna um espaço de experiências transformadoras, tanto para quem já vive no estado quanto para quem vem de fora em busca de aventura e conexão com a natureza. Dentre as múltiplas formas de vivenciar a natureza capixaba, esta pesquisa destaca o mergulho, o *speed bike* e a escalada.

4.1 Mergulho

O mergulho se destaca como uma prática que, além de aventura, oferece uma imersão em ambientes marinhos repletos de vida e mistério. Essa atividade, que hoje encanta turistas e esportistas em busca de novas sensações, tem uma origem marcada por inovações tecnológicas e transformações históricas. Para entender como chegamos até essa experiência tão encantadora, é importante voltar um pouco no tempo e conhecer como o mergulho moderno surgiu e se popularizou pelo mundo.

7

Disponível em: <https://g1.globo.com/es/espírito-santo/norte-noroeste-es/noticia/2024/08/15/video-conheca-o-maior-cir-cuito-de-tirolesas-da-america-latina-que-chega-a-400m-de-altura-e-ate-120-kmh-no-es.ghtml>. Acesso em: 11 Jul. 2025. G1 Espírito Santo, 2024).

Desde os tempos das civilizações mais antigas, a exploração do ambiente subaquático já fazia parte da vida humana, principalmente por meio de mergulhos livres em águas rasas, voltados à coleta de alimentos pelos povos que mergulhavam ou atividades militares (Teixeira, 2019). Ao longo do tempo, tanto o desejo de alcançar riquezas quanto as necessidades ligadas a estratégias militares impulsionaram a criação de equipamentos que superassem as limitações naturais do corpo humano.

O navegador francês Jacques-Yves Cousteau, junto ao engenheiro Émile Gagnan, foram os responsáveis pela criação do Aqualung, que é um regulador de pressão acoplado a um cilindro de ar comprimido, o primeiro sistema autônomo de respiração subaquática com regulador de demanda. Essa inovação transformou o mergulho de uma atividade restrita a militares e cientistas para algo acessível a aventureiros, turistas e pesquisadores. Cousteau e Gagnan patentearam essa mudança em 1946, e o equipamento foi distribuído globalmente a partir dali, segundo o site oficial do Aqualung⁸.

Com o surgimento do Aqualung, o mergulho passou a ser praticado de forma recreativa e organizada. Surgiram instituições como *National Association of Underwater Instructors* (NAUI), *Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques* (CMAS) e *Professional Association of Diving Instructors* (PADI), *British Sub-Aqua Club* (BSAC) nas décadas seguintes, que institucionalizaram cursos, certificações e padrões de segurança. (Teixeira, 2019)

No Brasil, o mergulho começou a se consolidar com o avanço da ciência marinha. No século XIX surgiram estudos como os de Charles Frederic Hartt nos recifes de Abrolhos. Porém, foi somente em 1960 que o equipamento SCUBA chegou de fato, impulsionado por pesquisadores estrangeiros no litoral nordestino, como o casal Laborel-Deguen e Marc Kempf, que realizaram os primeiros mergulhos científicos com cilindro em Abrolhos e Vitória-Trindade (Pereira e Gonçalves, 2009).

Desde então, o Brasil tem se destacado por sua rica costa e biodiversidade, o que favoreceu a expansão do mergulho recreativo em lugares como Fernando de Noronha, Ilha Grande e Arraial do Cabo. Em 1990, o país passou a desenvolver também o mergulho em cavernas e profundidades, com formação técnica e centros certificados pelas entidades internacionais PADI, *Scuba Schools International* (SSI),

⁸ Disponível em: https://us.aqualung.com/pages/our-story?utm_source. Acesso em: 07 Jul. 2025.

NAUI. Hoje, a prática é reconhecida como um esporte de aventura, atividade científica e segmento importante do turismo ambiental no país.

Tanto em contextos subaquáticos quanto em ambientes terrestres, observa-se como as práticas de aventura vêm se consolidando no Brasil a partir da valorização dos recursos naturais e do desejo humano por superação e desafio. Enquanto o mergulho recreativo encontrou nas paisagens marítimas brasileiras condições ideais para seu crescimento esportivo, o ciclismo foi influenciado por modelos europeus e adaptado à realidade nacional. Ambas as modalidades revelam o potencial do corpo em interação com os elementos da natureza, destacando a busca por experiências intensas que extrapolam o simples exercício físico.

4.2 *Speed Bike*

No fim do século XIX, o ciclismo de estrada teve seu primeiro impulso para se estruturar como uma modalidade esportiva de amplo alcance social, principalmente na Europa Ocidental. Essa evolução foi iniciada pela sistematização de competições como o *Tour de France*⁹, criado em 1903. Esse tipo de competição foi fundamental para o desenvolvimento do ciclismo de estrada, pois contribuiu para a profissionalização da modalidade, estimulou a fabricação em escala de modelos de bicicleta mais avançados e ampliou seu acesso a diversas camadas da sociedade (Lessa, 2016). Tais eventos tiveram papel central na disseminação do gosto pela velocidade e na consolidação do ciclismo como uma prática esportiva popular.

O fortalecimento das chamadas *speed bikes*, modelos de bicicleta voltados para o ciclismo de estrada, caracterizados por design minimalista, leveza e alto rendimento, decorre tanto das demandas impostas pelas competições quanto dos avanços técnicos nos seus componentes. (Marilza e Blocken, 2020)

A melhoria da aerodinâmica dos quadros e a utilização de materiais mais modernos evidenciam o processo contínuo de aperfeiçoamento da bicicleta como equipamento esportivo voltado à performance. Essas inovações foram incorporadas ao cenário profissional, resultando em versões cada vez mais específicas e adaptadas para provas de elevado nível competitivo, o que consolidou a configuração atual da *speed bike*. (Bopp et. al., 2018)

⁹ O *Tour de France* representa uma competição anual de ciclismo de estrada disputada na França.

No cenário brasileiro, o ciclismo chegou no final do século XIX com os imigrantes europeus, que introduziram bicicletas e fundaram os primeiros clubes, como o Club Olympio Paulista (1892) e o Clube de Ciclistas de Curitiba (1895). Em 1895, São Paulo inaugurou o seu primeiro velódromo, consolidando o esporte no país (Revista Bicicleta, 2020).

A prática do *Speed Bike* como esporte competitivo se intensificou nas décadas seguintes. Corridas de pista eram populares em clubes e jornais, mas foi só com a construção da indústria local, como a Caloi (iniciada em 1945), e a modernização das pistas que o ciclismo de estrada ganhou força. A partir dos anos 1950, o Brasil passou a disputar internacionalmente e a incorporar modelos de *speed* modernos, reforçando uma tradição que envolve tanto competição quanto prática urbana e recreativa (Bike e Trilhas, 2023).

4.3 Escalada

Apesar de surgirem em contextos históricos e geográficos distintos, tanto a bicicleta de velocidade quanto a escalada compartilham um ponto em comum: o modo como se transformaram em práticas esportivas consolidadas ao longo do tempo no Brasil. Ambas partiram de iniciativas isoladas e influências externas, seja da indústria europeia de bicicletas ou do montanhismo clássico, e aos poucos, ganharam força com o envolvimento de praticantes apaixonados e a formação de comunidades.

Enquanto o ciclismo avançou por meio da infraestrutura urbana e do incentivo à competição, a escalada encontrou seu espaço nas paisagens naturais do país, sendo moldada por desafios físicos e emocionais. Essas trajetórias distintas revelam como o esporte, em suas múltiplas formas, se entrelaça com aspectos culturais, econômicos e ambientais, construindo modos de vida que vão além do simples desempenho atlético (Pereira *et. al.*, 2008).

A escalada tem raízes no montanhismo europeu do final do século XVIII, tendo como marco emblemático a ascensão ao *Mont Blanc*, em 1786. Essa prática, inicialmente voltada à exploração e à conquista alpina, se espalhou até o Brasil por meio dos bandeirantes nos séculos seguintes, ainda que sem motivação esportiva, como revelam registros sobre subidas em montanhas da Serra dos Órgãos e do Morumbi já no início do século XIX (Bandeira, 1986). No Brasil, o escalador inglês Henrietta Carsteirs foi uma das primeiras figuras não indígenas a subir o Pão de

Açúcar em 1817, mas só em 1879 um grupo de paranaenses protagonizou a primeira escalada com propósito esportivo no país, conquistando o Morro do Marumbi e dando origem a uma prática sistematizada.

A consolidação da escalada esportiva como modalidade ocorreu com maior força entre as décadas de 1970 e 1990. Nos anos 1980, observa-se um marco histórico no Brasil: a chegada dos primeiros calçados específicos, a estruturação de vias com grau de dificuldade elevado e a adoção de técnicas de escalada mais refinadas, com o uso de cordas de náilon e eliminação de apoios artificiais, conhecido como movimento MEPA. Nessa fase, surgiram vias de alta complexidade técnica e foram realizados os primeiros campeonatos continentais, como o Campeonato Sul-americano de 1987 na Argentina, no qual o brasileiro Marcelo Braga conquistou destaque (Companhia de escalada, 2013).¹⁰

Ainda, segundo o mesmo *site*, paralelamente ao progresso técnico, a escalada ganhou elementos sociais e culturais próprios, especialmente em locais icônicos como o Pão de Açúcar e o Dedo de Deus. A remoção dos tradicionais cabos metálicos por técnicas mais naturais e o aprimoramento de equipamentos, como as sapatilhas de borracha e cadarços alpinos, refletem uma transição rumo ao respeito, à rocha e ao meio ambiente. Assim, a escalada passou de atividade de exploração e apoio a portos ferroviários à modalidade esportiva estruturada, reconhecida tanto por seu caráter técnico quanto por seu potencial no turismo de aventura e consciência ambiental.

O mergulho, a *Speed Bike* e a escalada, exigem do corpo esforços e estratégias específicas. Seja lidar com a imersão das águas, com a velocidade do asfalto, ou com a verticalidade das rochas. Todavia, todas possuem em comum a busca por superação, o prazer pelo risco e a construção de vínculos, consigo, com o outro e com a natureza.

5.BASTIDORES DA ADRENALINA: OS INTERLOCUTORES DA PESQUISA

¹⁰ O artigo, publicado no site Companhia de escalada, encontra-se sem autoria. Disponível em: <https://companhiadaescalada.com.br/breve-historia-do-montanismo/>.

Neste capítulo, apresentamos os participantes da pesquisa: Marília Barboza, Anthony Santos e Alex Mendes¹¹. Nosso objetivo é descrever suas trajetórias, conscientes de que o que registramos ao longo das entrevistas representa apenas uma pequena parte de suas histórias de vida. Mais do que dados técnicos, os relatos e memórias desses participantes revelam suas subjetividades, sentimentos e afetos ligados às modalidades de aventura que praticam.

A escuta dessas narrativas permite compreender, ainda que parcialmente, como as AFANs atravessam a vida dos sujeitos, contribuindo para a construção de identidades, vínculos e modos singulares de estar no mundo. Ao trazer para o texto a voz desses três praticantes, não buscamos produzir dados objetivos e generalizáveis, como aqueles obtidos em pesquisas com grande número de participantes. Ao contrário, pretendemos evidenciar como cada pessoa estabelece relações únicas com essas modalidades, relações que são mediadas e atravessadas por múltiplas experiências, pessoas e contextos.

5.1 Marília: resistência, paixão e superação sobre duas rodas

Marília Barboza, uma mulher de meia-idade natural de Vila Velha e muito ativa nos esportes, encontrou uma paixão inesperada pelo ciclismo após uma cirurgia no joelho. Antes corredora, ela sofreu uma lesão durante uma corrida de montanha que a levou ao procedimento cirúrgico. Contudo, em vez de se desanimar, Marília aproveitou a oportunidade para experimentar uma nova modalidade: descobriu o *Mountain Bike* e, três meses depois, a *bike speed*. Desde então, as bicicletas nunca mais saíram da sua vida.

A atleta cresceu em um tempo em que, segundo ela, ser criança significava brincar na rua. Sua infância foi marcada por brincadeiras coletivas como vôlei, queimada, elástico, bola de gude e até por momentos de observação curiosa enquanto os meninos soltavam pipa. Para ela, esse período era sinônimo de liberdade, de viver a rua como extensão da própria casa.

Corria, pulava, jogava, sentindo a alegria do corpo em movimento, em contato com o brincar espontâneo. Ela relembra que, entre a diversidade das brincadeiras e vivências, o vôlei era um de seus esportes preferidos e diz: "tudo fazia a gente se

¹¹ Os três participantes optaram pelo uso de seus nomes reais e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), acordando o uso de suas identidades e a divulgação dos dados das entrevistas, bem como o uso de suas imagens.

movimentar", conta. O celular não fazia parte da rotina (era inexistente na época) e isso, segundo ela, "colaborava para uma vida mais saudável e dinâmica". Mesmo depois de casada e mãe do seu primeiro filho, lembra que, "ainda assim, brincava de vôlei na rua".

Mesmo se considerando uma criança bem comportada, Marília também cultivava um certo desejo curioso de experimentar o que via os colegas vivenciarem. Como exemplo cita que sonhava em quebrar o braço e colocar gesso, só para poder sentir a emoção de ter recados e desenhos dos amigos da escola.

A atleta se descreve como "pé no chão", avessa a aventuras ousadas, mas com um olhar nostálgico e afetuoso por uma época em que se exercitar significava simplesmente viver intensamente as ruas, os jogos, e a coletividade.

5.1.2 Amor à primeira vista

A trajetória de Marília como esportista começou quase por acaso, em um momento de descontração entre amigas. Aos 40 anos, frequentava academia regularmente, mas foi o convite de um grupo de mulheres para participar de uma corrida que marcou um ponto de virada em sua vida. Ela aceitou, numa brincadeira, e, incentivada por uma amiga, iniciou os treinos e ingressou no mundo da corrida.

Segundo a atleta, a rotina de treinos lhe trouxe "vida", até que, em uma corrida, sofreu uma lesão no joelho que a levou à cirurgia. Foi então que surgiu a recomendação do *personal trainer* para comprar uma *mountain bike*. Foi nesse momento que comprou uma bicicleta e passou a pedalar com o grupo Pedal Saúde, em Vila Velha.

Após três meses de *mountain bike*, uma *Speed*¹² apareceu, em suas palavras, "do nada" em sua vida e com ela, uma nova paixão. Marília perguntou a um amigo se ela caberia em uma *speed* e a resposta foi positiva. O amor à primeira vista foi tão intenso que, logo em seguida, saiu para comprar os equipamentos necessários. No dia seguinte, às cinco horas da manhã, já estava pronta na rotatória, onde começaria uma jornada que nunca mais parou.

A *mountain bike* ficou para trás, dando lugar ao ciclismo de estrada, o qual abraçou de corpo e alma. Um ano depois, já participava de competições. Hoje,

¹² No mundo do ciclismo, "Speed" é o termo popular usado para se referir à *bike speed* ou bicicleta de estrada, também chamada de *road bike*. Ela é feita especificamente para andar em alta velocidade no asfalto.

acumula mais de 12 anos como ciclista e carrega consigo não apenas a prática esportiva, mas a descoberta inusitada de uma verdadeira paixão.

5.1.3 Da UTI ao pódio

Há seis anos, na madrugada de um sábado, enquanto pedalava com amigos pela RodoSol¹³, Marília foi vítima de um grave acidente. Um motorista, jogou o carro propositalmente contra o grupo de ciclistas no qual ela pedalava. Ela, por ser a primeira da fila, foi pega de frente e, por isso, foi a vítima mais grave do acidente e diz, “a única coisa que eu me lembro até hoje foi a freada”. Entre os traumas físicos, destaca as fraturas no maxilar, queixo, nariz, úmero, clavícula e costelas. Além disso, o rompimento de sua prótese de silicone e pulmão perfurado.

A ciclista conta que, em audiência criminal, a motorista do carro relatou que o homem que estava no banco do carona sugeriu a ela: “faça um *strike*”¹⁴, se referindo ao grupo de ciclistas. Segundo a motorista, o homem então tomou a direção e tentou jogar o carro em cima do grupo. Na tentativa de contornar a situação, ela rodou o volante e fez uma manobra que acertou Marília pela frente e alguns ciclistas de lado. A atleta diz que o processo criminal já foi auditado, o de danos morais segue em aberto e o criminoso ainda está em liberdade.

Seu processo de recuperação foi doloroso. Após dias na UTI e diversas cirurgias, ela precisou reaprender até mesmo a comer. Hoje, ainda enfrenta dificuldades para mastigar, especialmente frutas e alimentos mais sólidos. Mesmo assim, ela afirma que sua força de vontade nunca “perdeu o fôlego”. Apesar do trauma, voltou a pedalar. Para ela, o perigo não está na atividade, mas na irresponsabilidade do condutor motorizado, que divide a via com os ciclistas. Pedalar continua sendo, acima de tudo, sua paixão e diz: “se eu largar minha paixão, eu vou ficar depressiva”.

Competidora dedicada, Marília participou de provas estaduais e nacionais. Foi treinada por um amigo que a desafiou a fazer sua primeira competição entre Vitória e Anchieta, um percurso longo e exigente. A partir dali, entrou com tudo no mundo das corridas.

¹³ A Rodovia do Sol liga Vitória a Presidente Kennedy, no litoral do Espírito Santo, e serve como rota alternativa à BR-101, oferecendo paisagens litorâneas e acesso a diversas cidades e praias.

¹⁴ Na linguagem do boliche é quando o jogador derruba todos os pinos com um único arremesso na primeira tentativa.

Foi atleta federada entre 2019 e 2024, encerrando sua trajetória competitiva em grande estilo, com o campeonato brasileiro em Cuiabá, onde ficou em terceiro lugar. Naquele momento, ela escolheu a aposentadoria das competições, mas não da bicicleta. Hoje, Marília pedala por lazer, por saúde e por alegria e diz: “quero só curtir, eu quero dar gargalhada, tirar foto. Eu adoro tirar fotos”. Ela continua presente nos eventos, torcendo, rindo, fotografando, sendo parte da comunidade. Mesmo com as dores, ela escolhe ver o lado positivo: “se eu não tivesse condições, estaria com a boca torta, o peito caído, mas eu segui em frente”.

5.1.4 A bicicleta como símbolo de liberdade e superação

Para Marília, o ciclismo não é apenas uma atividade física. É expressão de vida, liberdade e superação. O ato de pedalar é prazeroso, mesmo nos momentos mais desafiadores. Relembra com carinho a prova *Gran Fondo*¹⁵, no Rio de Janeiro, em que enfrentou câimbras intensas e calor extremo nos quilômetros finais.

Para ela, o ciclismo lhe deu não só uma vida saudável, mas também a ideia de comunidade. Nos encontros, há gargalhadas, registros fotográficos e afeto. “Só quem vive entende”, diz ela. Para Marília, o esporte representa a essência do bem viver: fazer o bem, espalhar alegria e não deixar que os problemas se tornem barreiras para o convívio.

Mesmo aposentada das competições, permanece ativa, presente, vibrante. Já disse “não” para novas provas, mas com um sorriso, admite que tudo pode mudar se o coração pedir. Porque para ela, largar a bicicleta é inimaginável. E se tivesse que resumir sua história em uma palavra, essa seria: liberdade.

5.2 Anthony: do silêncio de uma infância “obscura” a uma liberdade adiada

Natural de Guarapari, Anthony Santos Pereira é um jovem adulto que sempre foi ativo nos esportes desde a adolescência. Diferente de Marília, ele precisou experimentar várias modalidades até se encontrar no mergulho. Ao descobrir essa paixão inesperada, decidiu que nunca mais a abandonaria, o que ele chama de “outro universo”.

Desde cedo, Anthony sempre foi muito sociável, e foi justamente através dessas conexões que teve contato com os diversos esportes que praticou, até

¹⁵ A *Gran Fondo* é uma prova de ciclismo de longa distância, de origem italiana (1970), que combina resistência, desafio pessoal e espírito de comunidade, ideal para ciclistas amadores e experientes.

finalmente se apaixonar pelo mergulho. Sua infância foi marcada pelo trabalho. Cresceu em um ambiente familiar conturbado, sem espaço para lazer, com episódios de violência doméstica e poucas demonstrações de afeto. “Eu não podia ter amigos”, relembra. Um simples caderno dado por alguém na escola foi o suficiente para ser acusado de roubo pela madrasta. Essa infância, como ele define, o obrigou a amadurecer precocemente. Por ter vivido pouco o lúdico, Anthony passou a buscar a aventura como uma forma de recuperar a infância.

Sua adolescência foi o início de uma vida mais livre, ele comenta: “comecei a me desvincular dessa realidade por volta dos 16, 17 anos”. A liberdade, negada na infância, foi conquistada pelo movimento corporal nas práticas de: *skimboard*, escalada, rapel, futebol, motociclismo e, mais tarde, o mergulho. Ao contrário de muitos que crescem com o incentivo familiar, Anthony teve que seguir sozinho, “se dependesse da minha família, eu não teria feito nada disso”, relata. Para ele, o esporte sempre foi uma válvula de escape, uma forma de viver o que nunca lhe foi permitido.

Anthony nunca se considerou aventureiro por moda, mas por essência. Ao ver alguém praticando algo que despertava sua curiosidade, logo se envolvia, pedindo para aprender. Ele conta que sempre procurou viver, ativamente, realidades diferentes daquelas que conhecia em uma busca constante pelo outro e, ao mesmo tempo, por si mesmo.

5.2.1 Quando o fundo do mar se tornou casa

O mergulho entrou na vida de Anthony aos poucos, como quem se aproxima do mar com respeito. Não foi amor à primeira vista, mas uma curiosidade crescente. Ele foi treinando, se aproximando da costa, ganhando confiança, até que, um dia, percebeu que já não conseguia mais se imaginar longe daquele universo. Estava decidido: queria continuar, queria ir mais fundo, literal e simbolicamente.

Questionei se ele coleciona cicatrizes derivadas dos esportes que praticava, e, enquanto mostrava as cicatrizes, explicou:

“A maioria delas não foi exatamente direcionada ao esporte, foram algumas estripulias pré-esporte, vamos dizer assim. Por exemplo, eu estava indo para algum lugar mergulhar, aí eu caí no canal, tem um corte de ostra. Deve ter aproximadamente uns 11, 12 centímetros aqui, pega a parte do dedo toda” (Anthony).

Apesar dessas “estripulias”, ele afirma que o esporte que pratica, não dá margem pra erro. Ele explica: “Exemplo, se eu esquecer a minha faca lá na superfície, como vou voltar pra buscar se eu estou amarrado?”

Hoje, Anthony mergulha em apneia (sem cilindro de oxigênio) e já chegou à impressionante marca de 24 metros de profundidade apenas com o ar dos próprios pulmões. Mas para ele, mais do que a técnica ou o número, o mergulho é sobre o que não se vê: é silêncio, é entrega, é reconexão com algo muito maior, e diz: “quando estou no fundo, tudo desacelera. Os peixes saem das tocas, a vida acontece, e eu sinto que pertencço ali”. Entre tartarugas gigantes, golfinhos dançando em volta dele, cardumes coloridos, corais e até um pinguim inesperado em Guarapari, Anthony coleciona encontros raros com a natureza que poucos terão o privilégio de viver.

Apesar de não ter iniciado sua trajetória com foco em competições, Anthony participou de algumas provas de pesca submarina e chegou a conquistar o terceiro lugar em uma disputa realizada em uma região que sequer conhecia bem, afinal, “a maioria das competições aqui no Brasil são no Rio de Janeiro.” A experiência competitiva, no entanto, é encarada por ele com equilíbrio, “exige um dia bom, condições perfeitas e concentração absoluta”, esses são fatores que nem sempre caminham juntos. Por isso, ele não se vê como um atleta fixo do circuito, mas também não descarta a possibilidade, “eu realmente não sei se continuaria, mas também não quero fechar as portas” (Anthony).

Ainda que sua apneia não tenha atingido os níveis exigidos para disputar provas específicas de profundidade ou tempo, Anthony respeita o meio competitivo e reconhece seu valor, mas prefere o mergulho como paixão e estilo de vida. Para ele, mais importante que troféus é estar em paz com o mar e, se puder, compartilhar esse amor ensinando outros a mergulhar com responsabilidade e diz: “eu já penso em ensinar aos meus filhos e amigos.”

5.2.2 Entre riscos, perdas e resistência

Com tantos anos de prática, não faltam histórias, algumas marcadas por beleza, outras por muita dor. Anthony já se feriu em pedras, já foi cortado por ostras e ouriços, já perdeu equipamentos caros no mar. Mas suas memórias mais dolorosas dizem respeito à perda de amigos. Recentemente, um colega de mergulho faleceu por fadiga em uma profundidade comum para ambos. Ao

relembrar o fato, ele comenta: “meu amigo sabia o que estava fazendo, mas uma distração, uma variável ignorada, e não voltou.” Isso fez Anthony redobrar os cuidados, voltar a treinar todos os dias da semana, e querer estar preparado não apenas para si, mas para resgatar quem estiver em perigo.

Segundo ele, a prática do mergulho não tolera erros e relata o ocorrido,

“Ele sempre pescou na profundidade de 24,5 metros, ele estava mergulhando no mesmo lugar onde ele mergulhou quase todo final de semana, ficando o mesmo tempo, então ele sabia, ele tinha o conhecimento do que ele estava fazendo e não ia dar mal nenhum. Porém, ele esqueceu uma variável, que foi a falta de atenção, estava vendo muito peixe, na captura e esqueceu que ele estava o dia inteiro mergulhando, então o corpo dele estava fatigado. Em algum momento, talvez uma troca gasosa errada, que ele se distraiu no meio do tempo, ele não conseguiu chegar à superfície” (Anthony).

Anthony explica que a profissão do amigo era mergulhador de limpeza de plataformas. Ou seja, ele trabalhou o dia todo e quando saiu do trabalho foi praticar a pesca submarina. Ter passado o dia inteiro no mar foi uma variável importante. No mergulho são muitas variáveis que precisam ser consideradas. Anthony explica:

“Se você regulou o equipamento errado, ou o equipamento embolou em você, o peixe te arrastou para o fundo, você morre. Você ficou preso em alguma estrutura, você morre. Calculou errado o tempo, não fez todas as respirações que você precisa fazer, você morre. Então, tem várias coisas que você precisa prestar muita atenção. A prática realmente tem que ser um lazer. A profissão, ela te exige muito mais” (Anthony).

Em relação aos riscos que envolvem a prática do mergulho, Anthony afirma que:

“A água turva me assusta um pouco, eu não consigo enxergar em certas profundidades. Se a água estiver suja, às vezes eu não consigo chegar nos 10 metros, meu coração já está acelerado, eu não consigo ver o fundo, não sei o que está lá embaixo e isso assusta um pouco.”

Anthony reforça que o mergulho não perdoa erros: “Ali embaixo não dá pra esquecer a faca. Não dá pra voltar. Ou você se preparou, ou morre.” Mesmo assim, ou talvez por isso, ele continua. Porque o mar, com seus riscos e segredos, é também sua forma mais pura de liberdade. “Se uma pessoa não tiver paixão, ela desiste muito rápido”. (Anthony)

5.2.3 O mergulho como refúgio e missão

Anthony define o mergulho como “um conto de fadas, onde posso fugir da realidade”. “Para mim é como se fosse, é uma válvula de escape.” É uma prática que apesar dos riscos, silencia a mente, afasta as angústias e cura traumas. É também onde ele se sente útil, parte de algo maior, conectado com a natureza de forma ética e consciente.

Anthony não caça indiscriminadamente, pelo contrário, a sua prática é voltada à pesca submarina que é uma técnica seletiva, respeitando ciclos, espécies e épocas. Como exemplo cita que já soltou lagostas com ovos, escolheu um peixe entre muitos, já desistiu de capturas por ética e por segurança,

“A pesca do camarão mesmo, é uma rede de arrasto. Isso mata qualquer espécie, sai arrastando tudo, é uma corrente que passa no fundo do mar, levantando tudo. Por isso que eu pratico a pesca submarina, porque é a mais seletiva que existe. Às vezes um cardume tem dez peixes e eu escolho um, entendeu? A rede não faz essa separação” (Anthony).

Sua relação com o mergulho vai além do prazer. Ele, juntamente com seu mentor e amigo Thiago são os idealizadores e criadores do Instituto Amar¹⁶, que é um instituto de preservação do meio ambiente que realiza ações de educação ambiental e conscientização nas praias. Para ele, o problema não é o plástico, mas o descarte incorreto e diz: “posso passar a vida inteira catando lixo que não vai acabar. O que precisa mudar é a consciência.” o mergulhador ainda acrescenta:

“Eu amo o que eu faço e eu vejo o que eu faço ser prejudicado por pessoas que não se conscientizam, sabe? Então, (trabalho) para que isso passe de geração para geração, a consciência (...). As pessoas não gostam de ser corrigidas. Então, essa correção precisa ser sutil para que as pessoas entendam realmente o que está acontecendo” (Anthony).

Anthony, relata o encontro mais surpreendente ocorrido no fundo do mar: “eu mergulhei em Guarapari e vi um animal boiando. Pensei que era um pato, mas ele começou a nadar embaixo de mim. Achei estranho, e subiu nas minhas costas no meio do mar. Era um pinguim.” Diante desse breve relato, questionei se ele achava que, esse descuido com a natureza (que ele mesmo relatou), um encontro assim, entre um mergulhador e um pinguim, ainda seria possível daqui 15 anos. Ele responde com outra pergunta: “será que ainda teremos a mesma fauna e flora

¹⁶ O Instagram do Instituto Amar disponível em: <https://www.instagram.com/inst.amar/> Site do Instituto Amar disponível em: <https://www.institutoamar.com/> Acesso em: 12 de ago. de 2025.

marítima? O nosso meio ambiente não é valorizado, assim a gente não vai evoluir, pelo contrário, a gente só vai andar para trás.”

Nesse momento, o mergulhador percebe que existem espécies de animais com os quais teve contato ao longo dos anos, que ele pode não voltar a ver, e isso num futuro bem próximo. Ele lembra de como ficou feliz quando viu pela primeira vez uma espécie de estrela marinha que já fazia anos que não via e, que depois dessas águas virarem áreas de preservação essa espécie voltou a aparecer. Ele diz: “eu fico muito feliz quando vejo animais retornando ao seu ambiente natural”.

Mesmo diante dos altos custos da prática (seus equipamentos somam mais de 15 mil reais), ele nunca pensou em parar de vez. Já desanimou, já quis vender tudo, mas bastou um convite de seus amigos para irem pro mar, que em instantes ele desistiu da ideia porque o chamado do mar sempre volta. Quando pensa no futuro, Anthony se vê ensinando os filhos, os amigos, e todos que quiserem aprender a respeitar e amar o oceano como ele aprendeu. Se sua infância foi marcada pela rigidez do “não poder”, sua vida adulta é regida pela intensidade de quem decidiu viver, e viver com profundidade.

5.3 Alex: liberdade, verticalidade e o chamado da montanha

Alex Mendes, 26 anos, mais conhecido como “Alequinho”, é natural do interior de Minas Gerais, da cidade de Itamonte, que possui cerca de 15 mil habitantes. Ele começou a escalar aos 11 anos, quando descobriu o esporte por meio de amigos de infância. Brincavam juntos com frequência, mas duas vezes por semana esses colegas iam embora mais cedo para assistir às aulas de escalada. Um dia, Alex insistiu para que ficassem mais tempo brincando, e foi então que eles lhe apresentaram o esporte. Desde esse dia, ele nunca mais parou.

Alex cresceu em uma casa simples, cercada por montanhas e muito verde. A natureza foi o cenário ideal para uma infância cheia de movimento. Embora não tivesse muitos brinquedos, sobrava energia e criatividade para inventar brincadeiras com os amigos. Praticou lutas, futebol e outras modalidades convencionais, mas nenhum ligado à aventura. A rua era seu parquinho, e o corpo, seu principal brinquedo. Em sua memória, permanecem vivas as sensações de liberdade e criatividade que aquele tempo proporcionava e diz: “tive uma infância sem internet, mas cheia de vida”.

O atleta conta que foram dois colegas de escola, Manuel e Lucas, os responsáveis por apresentá-lo à escalada. Eles costumavam brincar na rua após as aulas, mas nas segundas e quartas-feiras tinham aula de escalada às 15h30. Por isso, saíam às 15h para chegar a tempo. Um dia, Alequinho pediu que ficassem mais um pouco, e foi quando os meninos explicaram que não podiam, pois tinham aula. Prometeram, então, que um dia o levariam para conhecer a modalidade. Alex relata que a paixão foi imediata: “caramba, por que eu não encontrei isso antes? Nossa, melhorou demais minha vida. Isso aqui é pra mim. Eu só conseguia pensar em escalada.”

Na sua primeira aula experimental no ginásio, sofreu um acidente ao descer da parede e conta que, “no primeiro dia escalando, eu caí e bati a cabeça. A queda foi no colchão, mas, ao jogar a cabeça para trás, uma agarra furou minha cabeça.” Depois disso, Alex imaginou que sua mãe não o deixaria voltar, mas o professor Felipe conversou com ela e a tranquilizou. Para ele, “essa parte de ter uma pessoa adulta, que assumiu a responsabilidade, trouxe muita confiança.”

Depois de entrar para a escolinha e descobrir sua paixão, ele conta que vivia a escalada intensamente nos fins de semana. Não ia a festas nem fazia outras atividades comuns entre adolescentes e relembra que “todos os finais de semana eu estava vivendo a escalada, indo escalar em rocha, desenvolvendo a modalidade de alguma forma. Festa, nada disso. Eu só vivia realmente a escalada.”

O atleta ainda relata que, “entrava no ginásio às 15h e saía às 22h todos os dias. Tomava café na academia. Eu tinha a chave do ginásio. Bem cedo, às 6h30 da manhã, tomava café, treinava, ia para a escola, e depois voltava direto para o ginásio”. Esse foi o seu ciclo de vida, se não estivesse trabalhando, estava escalando.

Embora o ginásio não fosse um projeto social, Alex acredita que, com a visão que tem hoje, pode ser considerado como tal. Felipe, o professor, viu nele um grande potencial e, por isso, Alex pagou apenas um mês de mensalidade. A partir daí, o professor passou a desenvolver todo o talento que enxergava no menino e diz “ele sempre nos incentivou a competir. Então, desde 2011 eu participo de competições, e na primeira fiquei em quarto lugar”.

5.3.1 O encontro com a montanha

Alex só pôde descobrir sua conexão com o *boulder*¹⁷ alguns anos depois de começar a escalar, aproximadamente em 2015. Ele conta que seu pai acreditava que alguns escaladores usavam substâncias ilícitas na rocha, por isso, “eu quase não ia à rocha, só ficava no ginásio. Meu pai sabia que a galera fumava maconha, ele não queria que eu ficasse perto”. Mas isso não o impediu de conhecer os *boulders*. Ele revela: “comecei a fugir para escalar com o professor e os amigos mais velhos, sabe? A única barreira era por conta disso, por conta da droga.”

Já adulto, Alex passou nove meses morando fora, na Serra do Cipó, considerada por ele como “a meca da escalada nacional”. Seus pais não o apoiaram, mas isso não o impediu: “eu nunca pedi a opinião de ninguém, para o que eu ia fazer. Se eu tiver um negócio na cabeça, se eu quero, eu mentalizo: eu vou conseguir, eu vou conseguir fazer.”

Convicto do que queria, trabalhou duro para juntar dinheiro suficiente e se sustentar por um tempo. Lá, mergulhou de cabeça na escalada. Estudou técnicas, frequentou intensamente a Serra e, aos 20 anos, foi um dos atletas mais jovens a subir o 11A¹⁸ da Cachoeira do Tabuleiro. Trabalhando como garçom, conseguia escalar cinco vezes por semana e ainda garantir seu sustento. Para ele, a escalada não era apenas um esporte, era uma forma de meditação ativa.

Sua família sempre o apoiou. Alex lembra que ganhou seu primeiro equipamento de escalada da avó: uma sapatilha e uma cadeirinha. Ela o acompanhou em seu primeiro curso, “a minha avó, quando era viva, me deu os primeiros equipamentos de escalada. Tive minha sapatilha e minha cadeirinha. Ela que foi no primeiro curso de escalada que aconteceu.”

A família do atleta não era favorecida economicamente, mas, com o pouco que tinham, faziam os sonhos do garoto acontecerem que diz,

“Não tínhamos grana. Mas, do pouquinho que tínhamos, tentávamos fazer as coisas acontecerem. Eu sempre corri atrás de patrocínio, apoio, um tio colaborava com cem reais ou vendíamos alguma coisa e assim foi.”

¹⁷ *Boulder* é uma modalidade de escalada em rocha realizada em blocos de baixa altura, geralmente até 6 metros, sem o uso de cordas. A segurança é garantida por colchões de proteção (*crash pads*) e, em alguns casos, por um assistente chamado *spotter*, que ajuda a direcionar a queda do escalador. Os trajetos são chamados de “problemas” e exigem força, técnica e precisão. É uma prática comum tanto em ambientes naturais quanto em ginásios de escalada.

¹⁸ A classificação “11a” se refere ao grau de dificuldade de uma via. No contexto da escalada esportiva, o grau 11a indica uma via de dificuldade intermediária a alta, com desafios técnicos e físicos significativos.

O que começou com um convite virou paixão, estilo de vida e, eventualmente, “missão” (Alex).

5.3.2 Entre câmeras e troféus

Na Serra do Cipó, Alekinho teve o privilégio de conhecer Alexandra, sua companheira. Juntos, decidiram se mudar para Vitória, a capital do Espírito Santo. Foi nesse período que começou a se destacar nas competições. Em 2021, obteve uma excelente colocação no Campeonato Brasileiro de Escalada e, em 2022, foi convocado para representar o Brasil no Mundial, na Rússia.

A convocação trouxe um misto de emoções: alegria, orgulho e preocupação. O atleta não tinha recursos financeiros para viajar e competir. Então, lançou uma “vaquinha online” com o objetivo de arrecadar R\$25 mil e destaca: “consequimos, em dois dias, todo o dinheiro, R\$25 mil reais para conseguir viajar. Foi algo surreal”. Com o apoio da comunidade da escalada, família e amigos, Alex embarcou para a Rússia e viveu uma experiência transformadora: “tive a experiência de escalar fora. Conheci grandes nomes da escalada. Foi algo surreal.”

Entre suas aventuras mais marcantes, ressalta a participação em um filme com a *Red Bull*¹⁹, onde passou 41 dias na maior boca de caverna do mundo, o PETAR²⁰, localizada na divisa entre São Paulo e Paraná. Foram 280 metros de rocha escalados, limpando a pedra e abrindo novas vias para futuras escaladas e relembra que, “escalei com os meus ídolos. O Camargo tem relevância mundial, então escalar com o ídolo foi algo bem marcante, mais um feito pessoal.”

5.3.3 Empresário e implantador de cultura

Atualmente Alex, além de atleta, é empresário. Abriu seu próprio galpão de escalada *indoor* na capital do Espírito Santo e afirma que a escalada é seu propósito de vida. Traçar uma via entre as pessoas e a escalada é sua missão e diz: “quero ver cada vez mais pessoas escalando e tendo essas experiências que eu tive. Sei que essa prática pode transformar a vida das pessoas.”

Para ele, a escalada é uma ferramenta de cura da depressão ou de momentos difíceis, mas, acima de tudo, é uma poderosa ferramenta de resiliência.

¹⁹Disponível em: <https://www.redbull.com/br-pt/escalada-filme-gigante-de-pedra-felipe-camargo> Acesso em 5 de ago. de 2025.

²⁰ Disponível em: <http://www.petar.com.br/casadepedra.html> Acesso em 5 de ago. de 2025.

Ela motiva as pessoas a seguir em frente, a sair da zona de conforto e a se reconectar com o corpo e a mente.

“A escalada é o sentido da minha vida. Se estou escalando, para mim, é a coisa mais incrível do mundo. Se fico sem escalar, fico estressado, começa a ter barreira, fico sufocado. Então, assim, a escalada é como se fosse uma vitamina que eu preciso para viver, como se fosse um órgão meu. Eu preciso escalar para me manter bem” (Alex).

Parte da missão de Alex é desmistificar o medo que muitos têm dos esportes de aventura: “a escalada é um esporte extremamente seguro quando feito da forma correta e aprendendo a cair.” Ele também destaca o cuidado com seu próprio espaço ao afirmar que, “a escalada na Toca é extremamente pensada, o tempo todo. Segura. Todo o ambiente é pensado em segurança”.

Com a criação da empresa Toca Escalada *Indoor*, Alekinho busca mudar a percepção dos capixabas e dos brasileiros em geral, sobre os perigos da modalidade. Claro que todo esporte envolve riscos, mas ele reforça que a escalada é uma técnica, controlada e segura.

Sobre o cenário competitivo, Alex acredita que o Brasil ainda está algumas gerações atrás de outros países. Para ele, “enquanto a escalada não se tornar cultural, não teremos chance no cenário mundial”. O atleta finaliza percebendo que:

“Hoje tenho a “faca e o queijo” na mão. Então, querendo ou não, preciso aproveitar ao máximo e fazer o máximo de pessoas vivenciarem o mesmo que eu vivenciei, ou parte disso. Para que outras pessoas tenham a mesma oportunidade que eu tive.”

6. ANÁLISES

Ser aventureiro parece constituir parte essencial da identidade dos três participantes da pesquisa. Todos relatam, mesmo que de diferentes maneiras, a impossibilidade de se desvincularem da modalidade praticada. Essa percepção converge com o que afirmam Pereira e Gonçalves (2009), ao perceber que a prática de atividades de aventura está profundamente enraizada em valores e vivências duradouras, não se tratando de um fenômeno momentâneo ou passageiro. Tal percepção dialoga, ainda, com Le Breton (2009), ao destacar que, para determinados praticantes, os esportes radicais representam uma expressão de

identidade, e não uma simples adesão a modismos, configurando-se como parte de uma busca pessoal por sentido e pertencimento.

Nesse contexto, os relatos dos participantes revelam como o vínculo com a modalidade se manifesta desde o primeiro contato. Anthony e Alekinho conheceram a modalidade por meio de amigos, enquanto o interesse de Marília foi despertado ao observar uma bicicleta na rua, o que a motivou a buscar mais informações. No que diz respeito a relação afetiva desenvolvida com as modalidades, tanto Marília quanto Alekinho desenvolveram uma espécie de “amor à primeira vista” pelas respectivas práticas, ao passo que Anthony levou mais tempo para perceber que não poderia mais se afastar, do que compreende como, “outro universo”.

Le Breton (2009) observa que a única justificativa plausível para tamanha entrega dos praticantes às suas modalidades é a intensidade da emoção vivenciada. Segundo o autor, o sentimento de satisfação durante a prática, torna-se mais prazeroso do que suas rotinas cotidianas e profissionais. No caso dos participantes desta pesquisa, a emoção e satisfação parecem sobrepor, inclusive, a dor e a consciência do risco.

Além da dimensão emocional, outro aspecto que se destaca nas trajetórias dos participantes é a maneira distinta como cada um interpreta o risco. Marília, por exemplo, não associa diretamente o esporte ao perigo, para ela, que viveu um trágico acidente enquanto pedalava, o risco está na conduta irresponsável e na falta de habilidade dos motoristas que compartilham a via com os ciclistas.

Alex, à revelia do que usualmente pensam as pessoas que não conhecem a modalidade, considera a escalada uma prática extremamente segura, desde que realizada corretamente e com domínio da técnica de queda. Segundo ele, trata-se de um procedimento controlado e confiável. Já Anthony apresenta uma visão mais crítica ao perceber que o mergulho é uma atividade que não admite erros, pois qualquer falha, por menor que seja, pode ser fatal, como ocorreu com seu grande amigo, cuja morte foi consequência de um descuido durante a prática.

Marília e Alex demonstram percepções de risco semelhantes, ainda que com pontos distintos. Enquanto a atleta não identifica risco na prática em si, Alex reconhece sua existência, mas o considera plenamente gerenciável mediante técnica e responsabilidade. Em ambos os casos, há uma minimização da percepção de perigo. Anthony, por outro lado, representa um contraponto significativo, ao enfatizar a gravidade dos riscos envolvidos no mergulho, atribuindo-lhe um potencial

letal mesmo diante de pequenos deslizes. Embora a percepção dos sujeitos seja diferente, ambas as práticas oferecem o risco. Os praticantes têm essa consciência e buscam por isso e pelas sensações que esse risco pode gerar.

Mesmo com suas diferenças e a minimização do risco (por parte de Alekinho), no fundo eles parecem se dar conta, ainda que não analisem isso de forma conceitual, de que a diferença essencial entre os casos é que no primeiro (ciclismo) a gestão do risco depende de pessoas externas ao grupo (pessoas motorizadas) e nos outros dois (escalada e mergulho) a gestão do risco não sofre interferência externa, e pode ser mais “controlada”.

Essas narrativas também dialogam com a perspectiva de Marinho (2008), ao afirmar que o risco se torna uma espécie de moeda simbólica na busca pela satisfação com a experiência, sendo que o desejo de praticar determinadas modalidades pode diminuir na ausência do risco. Essa perspectiva ajuda a compreender como o risco, longe de ser apenas um elemento negativo, pode funcionar como catalisador de sentido e motivação. No limite, como afirma Le Breton (2009), as pessoas “buscam o risco”.

A partir dessa compreensão do risco como catalisador de sentido, é possível ampliar o olhar para as práticas corporais realizadas em meio à natureza. As atividades físicas praticadas em ambientes naturais são experiências multifacetadas, marcadas pela interação com o meio ambiente, pelo enfrentamento de riscos e desafios, ultrapassando o aspecto meramente esportivo e assumindo dimensões culturais, educativas e ambientais.

Le Breton (2009) reforça essa ideia ao destacar que o gosto pelo risco representa uma tentativa de resgate existencial diante da monotonia e do caos da vida cotidiana. Para o autor, o risco funciona como fonte de sentido e de vivência intensa, conectando corpo, emoção e identidade. Tal percepção se alinha perfeitamente à afirmação de Alex: “a escalada é o sentido da minha vida”.

Bertrán (1995) diz que essas práticas são carimbadas por uma intensa carga sociocultural, sendo apropriada pelos indivíduos como uma forma de expressão de identidade e construção do sentido de vida. Sendo assim, a percepção do risco é um dos principais critérios de diferenciação e valorização simbólica dessas atividades, contribuindo para a intensificação da emoção vivida e para a legitimação da prática como um desafio pessoal e coletivo.

Em paralelo à dimensão simbólica do risco, destaca-se também o vínculo afetivo e responsável com a natureza. A questão ambiental é amplamente discutida em diversos meios de comunicação, seja em jornais, instituições de ensino, empresas ou mesmo em rodas de conversa informais (Roos & Becker, 2012).

Nesse contexto, Anthony se autodeclara apaixonado pelo oceano, ao compartilhar suas vivências com o ambiente marinho, demonstrando não apenas uma relação de harmonia com o mar, mas também um compromisso com a conscientização ambiental. O atleta relata que também pratica pesca submarina, porém de forma ética e responsável, respeitando os ciclos naturais, as espécies e os períodos adequados. Em diversas ocasiões, afirma ter desistido de capturas por questões éticas e de segurança.

Suas palavras e sentimentos demonstram um engajamento profundo com a temática ambiental. Elas expressam a sua preocupação com o futuro da biodiversidade marinha, questionando se as próximas gerações poderão desfrutar da mesma fauna e flora oceânica. Nessa esteira, Ross e Becker (2012) reforçam que todas as espécies do planeta (sejam da fauna ou da flora, terrestres ou aquáticas) merecem respeito. A preservação da biodiversidade é, segundo os autores, essencial para a sobrevivência humana. A fala de Anthony sintetiza essa preocupação: “posso passar a vida inteira catando lixo que, ainda assim, não vai acabar. O que as pessoas precisam é mudar a consciência”.

Motivado por essa inquietação, Anthony criou o projeto social Instituto Amar, com o objetivo de promover a conscientização ambiental por meio de ações educativas nas praias de Guarapari/ES. Sua iniciativa reforça a ideia de que o ambiental não deve ser visto apenas como um adjetivo associado à educação, mas como parte integrante de um processo educacional mais amplo.

Concordamos que, ainda que possua especificidades, a educação ambiental deve ser compreendida como construção coletiva, na qual se discute o papel que cada indivíduo pode e deve assumir (Marinho, 2004, apud Sorrentino, 2002, p. 91). Como afirma Marinho (2004, p.9), isso é essencial e insubstituível para as mudanças bruscas que a atualidade requer, “e para que isso ocorra, todos devem perceber que vale à pena falar”.

Outro aspecto relevante observado nas narrativas dos atletas diz respeito às condições econômicas vivenciadas ao longo da infância. É possível compreender que os participantes da pesquisa vivenciaram realidades financeiras distintas.

Marília aparentava ter uma condição mais favorável economicamente, ao passo que Alex, embora proveniente de uma família com menos recursos financeiros, relata que seus familiares sempre buscaram “fazer as coisas acontecerem” com o que tinham disponível. Ao contrário, a situação de Anthony que, desde muito jovem, precisou trabalhar para contribuir com o sustento da família.

Ressaltamos que as modalidades esportivas que os participantes dessa pesquisa praticam (ciclismo, escalada e mergulho), são reconhecidamente elitizadas, exigindo investimentos significativos em equipamentos e infraestrutura. Em entrevista, Alex relata que os equipamentos de escalada são caros, especialmente os de origem internacional. Anthony relata o mesmo, acrescentando que, apesar do custo elevado, os materiais são duráveis e projetados para serem utilizados por muitos anos. Essa perspectiva mostra que, embora a condição financeira seja um fator relevante, ela perde centralidade quando se considera o risco intrínseco à prática, ou seja, sem o risco, o investimento perde sentido. O amor ou a necessidade do risco motiva o investimento, promovendo uma superação das dificuldades econômicas.

Le Breton (2009) afirma que a emoção vivida pelo praticante, a combinação de medo e êxtase, não gera valor monetário ou retorno profissional. Ainda assim, o indivíduo investe na modalidade, movido por uma paixão que transcende a utilidade pois são paixões pelo inútil. A satisfação, nesse contexto, permanece intacta, íntima e de difícil compartilhamento. Como sintetiza Marília em sua fala: “só quem vive entende”.

Essa entrega apaixonada à prática esportiva, mesmo sem retorno financeiro, revela também trajetórias marcadas pela superação. Para Alex, a escalada representa uma ferramenta de cura frente à depressão e aos momentos difíceis, mas, acima de tudo, configura-se como um poderoso instrumento de resiliência. A prática o motiva a seguir em frente, a sair da zona de conforto e a reconectar-se com o corpo e a mente.

No caso de Anthony, a perda de um amigo próximo durante uma atividade de mergulho foi o ponto de inflexão que o levou a exigir mais de si mesmo. Desde então, treina diariamente com o propósito de estar preparado para salvar qualquer pessoa que esteja ao seu lado, como forma de evitar que tragédias semelhantes se repitam. Marília, por sua vez, enfrentou a superação de um gravíssimo acidente ocorrido enquanto pedalava. Em vez de se deixar abater, ela utilizou o próprio

esporte, o mesmo que a levou ao acidente, como meio de recuperação, encontrando nele paz e equilíbrio emocional.

Segundo Fontes e Brandão (2013, apud Rutter, 1999), a resiliência consiste em um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que ocorrem em determinado período, em combinação com os atributos do indivíduo, da família e do ambiente social e cultural em que está inserido. A compreensão da resiliência exige o entendimento dos fatores de risco e de proteção.

Como supracitados pelos mesmos autores (apud Moraes & Koller, 2004), os fatores de risco são eventos negativos que, quando presentes, aumentam a probabilidade de o indivíduo desenvolver problemas físicos, psicológicos e/ou sociais (como exemplificado pelo acidente de Marília e pela perda vivida por Anthony). Já os fatores de proteção referem-se às influências que distorcem, aprimoram ou modificam as respostas pessoais diante de riscos, favorecendo a adaptação do indivíduo ao contexto em que vive, e ao sentimento de resiliência.

Ressaltamos que durante as entrevistas, tornou-se evidente o vínculo afetivo dos três atletas com as respectivas modalidades esportivas. A paixão e envolvimento foi tão intensa que eles acabaram se engajando, inclusive, em competições. Aquela prática que se iniciou num contexto de lazer se desdobrou para um contexto mais profissional e, principalmente Marília e Alekinho, vivenciaram intensamente o universo competitivo. Marília atuou como atleta federada entre os anos de 2019 e 2024, tendo se aposentado recentemente. Alex também se destacou no cenário competitivo, sendo o atleta mais jovem a conquistar um 11A em escalada, inclusive participando de competições internacionais. No entanto, atualmente, sua dedicação às competições diminuiu.

No campo esportivo, duas principais vertentes costumam se manifestar: uma voltada à competição e outra à recreação. Embora a mídia frequentemente privilegie a abordagem competitiva das atividades realizadas na natureza, há uma dimensão lúdica e emocional que também merece destaque (Marinho, 2004). Este parece ser o caso de Anthony, que, embora reconheça o valor das competições, optou por priorizar sua conexão pessoal com o oceano. Para ele, estar em paz com o mar é mais significativo do que alcançar pódios ou acumular medalhas.

Marinho (2004, p.5), afirma que “são muitas as atividades que são imbuídas de características genuinamente lúdicas, carregadas de emoções, denotando singulares e expressivas formas de brincar com o risco”. Ela também ressalta que,

nessas práticas, não há uma separação rígida entre o que é competitivo e o que não é, ambas podem existir em uma mesma prática, com diferentes nuances. Essa perspectiva permite compreender que, embora os três atletas tenham vivenciado experiências competitivas, suas trajetórias revelam uma valorização crescente da dimensão subjetiva, emocional e existencial do esporte, que transcende o desempenho e os resultados formais.

7. CONCLUSÃO

Diante das narrativas expostas, podemos entender que às práticas de aventura são experiências complexas, repletas de significados profundos que ultrapassam a esfera esportiva tradicional. Por isso, talvez, a resistência de não chamá-las de “esporte” e sim de “práticas” ou “atividades”. As trajetórias de Marília, Alex e Anthony revelam um envolvimento que vai muito além da performance, do alto rendimento e do caráter competitivo, mostrando dimensões simbolicamente ligadas ao campo do lazer. Tal envolvimento abarca, ainda, a produção de laços afetivos com os parceiros da modalidade, mas, sobretudo, com a natureza e as questões ambientais. São estes laços, que atravessam e são atravessados por diversas dimensões que se perpetuam em conexões emocionais com a prática.

Nesse sentido, ao refletirmos sobre as emoções e sentimentos, compreendemos porque o risco assume o papel principal no mundo da aventura. Longe de ser compreendido como ameaça ou fator desestabilizador, configura-se como peça chave da sua experiência. Se, como afirmam os diversos autores por nós estudados, as atividades de aventura se caracterizam pela imprevisibilidade que pode causar adrenalina e/ou vertigem, os três participantes desta pesquisa reforçam estas dimensões mesmo que em “outras palavras”. Suas experiências e narrativas demonstram o potencial transformador destas práticas.

Este potencial transformador vai desde a superação dos medos, passando pela superação dos desafios econômicos, até o exercício da resiliência, enquanto processo complexo de adaptação às adversidades (Fontes e Brandão, 2013). Os três participantes exemplificam bem isso. A busca por sentido, mesmo diante de traumas como acidentes ou perdas de entes queridos, reforça a potência dessas práticas como ferramentas de reconstrução subjetiva, reafirmando o corpo como espaço de resiliência e cura.

Outro ponto central identificado nesta pesquisa diz respeito ao potencial educativo para uma vida mais respeitosa e harmoniosa com a natureza e o meio ambiente. O relato de Anthony, em especial, expressa uma preocupação legítima com a preservação do ecossistema marinho e o impacto da ação humana sobre a natureza. Essa consciência ecológica ratifica a ideia de Roos e Becker (2012), que entendem a educação ambiental como processo educativo amplo, crítico e transformador, no qual o sujeito reconhece seu papel e responsabilidade diante das questões ambientais contemporâneas.

Não é de hoje que a literatura da área vem apontando para este potencial educativo das Práticas de Aventura. Geralmente, os praticantes acabam se tornando defensores da natureza e de práticas mais sustentáveis, reverberando em atitudes que ultrapassam o plano individual e se projetam em um processo de conscientização coletiva e transformação social.

Pensando na minha trajetória de formação acadêmica inicial, quando ainda não sabia o tamanho do mundo lá fora, percebi que houve em mim severa transformação, com processos semelhantes aos dos participantes dessa pesquisa. Assim como Anthony, não me apaixonei imediatamente pela aventura, pois eram muitos os medos e receios que eu tinha. Como Marília superei meus medos (de altura, de velocidade, da queda, da vergonha). Após várias frustrações aprendi que passando pelo medo é que eu o supero. Como Alex, não me vejo longe das práticas de aventura, afinal foram elas que me ressignificaram. Percebi que amo e já não posso viver sem a sensação do risco. A Nicolý de anos atrás, não é a mesma de hoje. O que mudou? descobri o que é ser livre!

REFERÊNCIAS

AQUALUNG. **Our story. Aqualung Official Website**, 2025. Disponível em: https://us.aqualung.com/pages/our-story?utm_source. Acesso em: 07 Jul. 2025.

BANDEIRA, C. M; **História do Montanhismo no Brasil**. 1986. Disponível em: https://www.cpm.org.br/hist%C3%B3ria-do-montanhismo-no-brasil?utm_source. Acesso em 12 Ago. 2025

BETRÁN, J. O. *Atividades físicas de aventura na natureza: análise sociocultural*. Notas. **Educação Física e Esportes**, 1995, vol.VOL 3, num. 41, pág. 05-08, disponível em: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/377138>

BETRÁN J, O; BETRÁN A, O. *Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos*. Apunts. **Educação Física e esportes**. 1995;41(3):108-23. (1995)

BIKE E TRILHAS. **A história do ciclismo no Brasil – parte 2**. Bike e Trilhas. [S. l.], 2023. Disponível em: https://bikeetrilhas.com.br/a-historia-do-ciclismo-no-brasil-2/?utm_source. Dez. 2023. Acesso em: 11 jul. 2025.

FONTES, R. C. C; BRANDÃO, M. R. F. A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, o, v.19 n.1, p.151-159. mar. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/Rb5rd3DJsMyXzdKJrvLvP8m/> . Acesso em: 15 ago. 2025.

G1 ESPÍRITO SANTO. **Conheça o maior circuito de tirolesas da América Latina, que chega a 400 m de altura e até 120 km/h no ES**. G1, Espírito Santo, 15 ago. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/es/espírito-santo/norte-noroeste-es/noticia/2024/08/15/video-co>

nheca-o-maior-circuito-de-tirolesas-da-america-latina-que-chega-a-400m-de-altura-e-ate-120-kmh-no-es.ghhtml. Acesso em: 11 Jul. 2025.

GONZÁLEZ, G. G; Aguado. A. M. **Educación en las emociones a través del contacto con el entorno natural**. 2020. 64 f. TCC em Educação física. *Facultad de educación de Palencia*. PALENCIA, 2020. Disponível em: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45323/TFG-L2713.pdf?sequence=1>

INÁCIO, H. L. D. Proposta de classificação das práticas corporais de aventura para o ensino na educação física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, Goiânia, GO. p. 2 a 8. e005321, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e005321>

INÁCIO, H. L. D.; BASSANI, J. J. Práticas corporais de aventura na graduação em Educação Física: estudo comparado UFSC-UFG. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 49, e132350, 2024. pg 1 a 25. Acesso em: 15 maio 2025.

LE BRETON, D. **As Paixões: Físicas e Esportivas Radicais**. Campinas: Autores Associados, 2009.

LESSA, P. R. **O ciclismo de estrada como uma experiência estética: um olhar sobre o Tour de France**. 2016. 138 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) UFPR, Curitiba, 2016. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/42940/R%20-%20D%20-%20OPRISCILA%20REQUIAO%20LESSA.pdf?isAllowed=y&sequence=1>. Acesso em: 07 ago. 2025.

MALIZIA, F; BLOCKEN, B. **Bicycle aerodynamics: History, state-of-the-art and future perspectives**. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*, v. 200, p. 30. Department of Civil Engineering, KU Leuven, Kasteel Park Arenberg 104134, mai. 2020. Bélgica, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167610520300441>. Acesso em: 07 ago. 2025

MARANDOLA, Jr. H. Geografia dos Riscos: A Aventura e a Natureza. In: Diniz, César; Lamego, Mônica. (Org.). **Esportes na Natureza: As Novas Aventuras dos Esportes**. Rio de Janeiro: Mauad, 2007, p. 63-80.

MARINHO, A. Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades. **Revista Motrivivência**, Rio Claro (SP), nº. 22, jun. p. 1 a 15 2004. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/download/1184/1919> Acesso em: 19 Ago. 2024.

MARINHO, A. **Lazer, Aventura e Risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza**. Movimento, Porto Alegre, v.14, n.2, p.181-206, maio/ago.2008

MARTIN, K. H.; e SMITH, S. A. G.; ***Dictionary of Sport and Exercise Science***. (2008)

PAIXÃO, J. A. Esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de educação física escolar. **Motrivivência** v. 29, n. 50, p. 170-182, maio/2017.

PEREIRA, D, ARMBRUST, I.; RICARDO. D. P. Esportes Radicais, de Aventura e Ação: conceitos, classificações e características. **Revista Corpoconsciência**, Santo André. Vol. 12, n. 1, pág. 25, jan/jun 2008

PEREIRA, G. G; GONÇALVES, L. C. O. **A emergência das atividades de aventura como objeto de estudo**. *Opinião Pública*, Campinas, v. 15, n. 1, p. 1–25, 2009. Acesso em: 11 Jul. 2025.

RABELO, A. O. A importância da investigação narrativa na educação. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 32, n. 172, p. 18, mar. 2011. DOI: 10.1590/S0101-73302011000100011. Acesso em: 20 Nov. 2024.

REVISTA BICICLETA. **A história da bicicleta no Brasil**. s.l., 2020. Disponível em: https://revistabicicleta.com/historias-da-bicicleta/a-historia-da-bicicleta-no-brasil-2/?utm_source. Acesso em: 11 jul. 2025.

ROOS, A; BECKER, E. L. S.; Educação ambiental e sustentabilidade. **Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental – REGET**, Santa Maria, v. 5, n. 5, p. 857–866, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reget>. Acesso em: 20 Nov. 2024.

SEVERINO, A. J.; PEREIRA, D. W.; DOS SANTOS, V. F. S. Aventura e educação na Base Nacional Comum. EccoS – **Revista Científica**, [S. l.], n. 41, p. 107–125, 2016. DOI: 10.5585/eccos n41.6954. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/eccos/article/view/6954> . Acesso em: 20 Nov. 2024.

SCHWARTZ, G. M.; **A aventura no âmbito do lazer: as AFAN em foco**. In: SCHWARTZ, G. M. **Aventuras na natureza: Consolidando significados**. Jundiaí: Fontoura, 2006, p. 23-31.

TEIXEIRA, S. B.; **Fitness to dive: Condicionais à prática de mergulho recreativo**. [S.l.]: CPAS – Centro Português de Atividades Subaquáticas, 2019. Disponível em: <https://cpas.pt/wp-content/uploads/2019/06/Soraia-de-Be%C3%A7a-Teixeira-Fitness-to-dive.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2025.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Roteiro semiestruturado para realização das entrevistas

Se apresentar, agradecer a pessoa por ter aceitado participar da pesquisa, etc

1. Você poderia me contar um pouco sobre como foi a sua infância? (você brincava na rua, em apartamento? Brincou na roça ou na cidade?)
2. Quais eram suas brincadeiras favoritas? Do que você mais gostava?
3. Nessa época, a “adrenalina” já fazia parte das suas brincadeiras? (Você foi uma criança aventureira? Subia na árvore, pulava muro, andava de bike, carrinho de rolimã, skate, ou algo parecido? Ou foi medrosa? Tinha medo de altura? Tinha medo de alguma coisa? A adrenalina/risco te provocava algum medo?)
4. Com quem você brincava? (Tinha irmãos? Primos? Amigos da rua? Da escola? Sozinho?)
5. Sua família te incentivava a praticar esportes ou atividades ao ar livre? (a sua mãe era do tipo super protetora? Você tinha liberdade?)
6. Você se machucava muito na infância? Tem cicatriz da infância? Como foi? (Dizem que toda cicatriz conta uma história. Qual é a tua?)
7. Você teve alguma experiência inesquecível na infância? De tudo que você lembra qual foi a mais marcante?
8. Depois que você foi crescendo, você deve ter parado de brincar de muita coisa. Mas teve algo que você continuou fazendo?
9. Quando teve seu primeiro contato com a modalidade que pratica hoje? Como e quando você descobriu que esta modalidade era sua grande paixão? (Como foram suas primeiras experiências com essa atividade? Como se sentiu?)
10. Quem te motivou a começar e/ou continuar praticando esta modalidade?
11. Você participa de competições ou eventos da modalidade?
12. Me conta como foi esta transição da prática por diversão/por lazer para uma prática mais séria?
13. Você sempre teve apoio da tua família/amigos na sua prática?
14. Já sofreu algum acidente ou enfrentou situações de risco durante a prática?
15. Pessoalmente, quais são os maiores desafios desta prática pra você?
16. Como é sua rotina de treino e preparação para essa atividade?

17. Alguma vez pensou em desistir?
18. Encontrou algum problema financeiro para se manter no esporte?
19. O que esta prática significa na tua vida? (O que você sente quando está praticando? Quais são as sensações no momento da prática?)
20. Qual foi o momento mais marcante que viveu nessa prática? Ganhou competições?
21. Quando você pensa/lembra de toda a sua trajetória, você sente algum arrependimento? Qual e por que?
22. Você já pensou em parar? Como vê o futuro da sua prática? Pretende continuar a vida toda? Competindo?
23. Diante de tudo que você viveu e me contou, você poderia resumir isso numa palavra? Qual palavra expressaria essa trajetória pra você? Explique por que escolheu esta palavra.
24. Quer me falar mais alguma coisa que você ache importante?

NICOLY PEIXOTO SILVA

Narrativas de vida de praticantes de Atividades Físicas de Aventura no Espírito Santo

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 28/08/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof. Dr. Ana Carolina Capellini Rigoni

Coorientadora: Me. Camila Maria Mello

Prof^ª Dra. Paula Cristina da Costa Silva

Prof. Me. Gabriel Sarmento