

O ESTRESSE DE INSTRUTORES DE ESPORTES DE AVENTURA E DA NATUREZA DE UMA OPERADORA DE TURISMO DE AVENTURA

Luis Henrique T. VANUCCI, Orientador: Prof. Ms. Andrey PORTELA

Centro de ciências da saúde e do esporte – UDESC, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

e-mail: luistorquato@yahoo.com.br

Os esportes de aventura e da natureza têm sido um atrativo crescente na cidade de Florianópolis. Segundo Romão e Pais (2003) *apud* Batista (2005), a prática de atividade física relacionado com a natureza possibilita ao praticante confrontar-se consigo mesmo, ultrapassar receios, desafios, estabelecer regras próprias de ação e determinar quando, de que forma e com quem quer praticar. O espaço natural, como local de prática de atividades físicas, ou seja, rios, montanhas, mares, lagos, praias, dentre outros, possibilita ao praticante exercitar suas capacidades cognitivas e físico-motoras em atividades que envolvam aventura, risco, descanso, contemplação, intimidade, convívio, além de exercícios pragmáticos de técnicas de segurança, tomada de decisões, criatividade, prazer, conquistas, dentre outras (BATISTA 2005). O estudo teve como objetivo identificar a relação do estresse com os instrutores de esportes de aventura e da natureza, se os mesmos apresentam estresse elevado durante ou após a prática e se isto influencia no seu desempenho profissional e pessoal. O trabalho apresenta também alguns tópicos que abrangem o estilo de vida do homem moderno, os benefícios da prática de atividades físicas, qualidade de vida no ambiente de trabalho, o abandono da atividade física, fala ainda sobre o estresse relacionado ao trabalho e suas causas, além de outros assuntos relacionados aos esportes e aos esportes de aventura, apresentando conceitos, definições e informações sobre os aspectos abordados na pesquisa. O estudo caracteriza-se como descritivo do tipo estudo de caso. Os participantes foram escolhidos através do processo de seleção não probabilística intencional. Os sujeitos da pesquisa são instrutores de uma operadora de turismo de aventura de Florianópolis com pelo menos seis anos de prática, sendo cinco instrutores, todos do sexo masculino e com média de idade de aproximadamente vinte e seis anos, nas modalidades de *paintball*, rapel, arvorismo, trekking e *mountain bike*. O instrumento utilizado foi um questionário adaptado extraído de Andrade (2001) e Martins (2006). Para o tratamento estatístico utilizou-se a estatística descritiva. A partir dos dados obtidos conclui-se que os instrutores de esportes de aventura e da natureza desta operadora possuem média de idade de 26,4 anos e tem como atividade diária o trabalho e o estudo. Os participantes da pesquisa classificaram o estresse como desequilíbrio emocional e psicológico, e relataram que os esportes praticados “anulam” o estresse, ou seja, a prática destas atividades possui um efeito positivo sobre o estresse e conseqüentemente nas condições de trabalho, relacionamento profissional e social.

PALAVRAS-CHAVES: Esportes de aventura, Natureza, estresse.