

## Masculinidades e feminilidades na motivação de praticantes de esportes de aventura

## Masculinities and femininities in the motivation of adventure sports practitioners

## Masculinidades y feminidades en la motivación de los practicantes de deportes de aventura

Maria Clara Mariuzzo<sup>1</sup>  
Rosane Camila Godoi<sup>2</sup>  
Paula Teixeira Fernandes<sup>3</sup>

**Resumo:** Os esportes de aventura são práticas corporais caracterizadas pela imprevisibilidade e pela interação direta com a natureza, oferecendo um campo fértil para estudos psicológicos, especialmente no que tange às diferenças de gênero. Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar qualitativamente os motivos pelos quais praticantes de esportes de aventura iniciam e se mantêm nessas práticas esportivas, buscando identificar semelhanças e diferenças entre homens e mulheres. Os resultados indicaram maior recorrência de motivos relacionados a “natureza”, “desafio”, “prazer e interesse” e “paixão e identificação” em ambos os gêneros, homens quanto para mulheres. Contudo, verificamos que as categorias “acessibilidade” e “infância/família” foram exclusivas dos homens, enquanto a categoria “parceiro” apareceu apenas dentre as mulheres. Esses achados destacam o potencial dos esportes de aventura como espaço de ressignificação da cultura e das normas de gênero, trazendo novos olhares e perspectivas para masculinidades e feminilidades.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte; Gênero; Motivação; Homens e mulheres.

**Abstract:** Adventure sports are practices characterized by unpredictability and direct interaction with nature, offering a fertile field for psychological studies, especially with regard to gender differences. The aim of this study was therefore to qualitatively analyze the reasons why adventure sports practitioners start and stay in these sports, seeking to identify similarities and differences between men and women. The results indicated a greater recurrence of motives related to “nature”, “challenge”, “pleasure and interest” and “passion and identification” in both genders. However, we found that the categories “accessibility” and “childhood/family” were exclusive to men, while the category “partner” only appeared among women. These findings highlight the potential of adventure sports as a space for re-signifying culture and gender norms, bringing new perspectives to masculinities and femininities.

**Keywords:** Sports Psychology; Gender; Motivation; Men and women.

<sup>1</sup>Graduanda em Educação Física. GEPEN, FEF - UNICAMP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4846-9775>. E-mail: m183906@dac.unicamp.br

<sup>2</sup>Mestranda em Educação Física. GEPEN, FEF - UNICAMP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1229-992X>. E-mail: r.camilagodoi@gmail.com

<sup>3</sup>Professora associada. GEPEN, FEF - UNICAMP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0492-1670>. E-mail: paulat@unicamp.br

**Resumen:** Los deportes de aventura son prácticas corporales caracterizadas por la imprevisibilidad y la interacción directa con la naturaleza, lo que ofrece un campo fértil para los estudios psicológicos, especialmente en lo que respecta a las diferencias de género. El objetivo de esta investigación fue, por tanto, analizar cualitativamente los motivos por los que los practicantes de deportes de aventura se inician y permanecen en estos deportes, buscando identificar similitudes y diferencias entre hombres y mujeres. Los resultados indicaron una mayor recurrencia de motivos relacionados con la «naturaleza», el «desafío», el «placer e interés» y la «pasión e identificación» en ambos géneros. hombres y mujeres. Sin embargo, se observó que las categorías «accesibilidad» e «infancia/familia» eran exclusivas de los hombres, mientras que la categoría «pareja» sólo aparecía entre las mujeres. Estos resultados ponen de relieve el potencial de los deportes de aventura como espacio para resignificar la cultura y las normas de género, aportando nuevas perspectivas a las masculinidades y feminidades.

**Palabras-clave:** Psicología del deporte; Género; Motivación; Hombres y mujeres.

Submetido 04/05/2024

Aceito 23/09/2024

Publicado 04/10/2024

## Introdução

A Psicologia do Esporte é um campo de conhecimento que visa compreender como o esporte e a atividade física influenciam o bem-estar psicológico dos praticantes e avaliar o impacto dos fatores psicológicos na performance físico-esportiva (Weinberg; Gould, 2017). Considerando que o esporte é um fenômeno sociocultural complexo, com múltiplas manifestações (Galatti, 2018), seu estudo pela perspectiva psicológica mostra-se fundamental. A compreensão das interações entre o praticante e sua modalidade aprofunda o entendimento sobre o próprio fenômeno esportivo (Seippel, 2006; Weinberg; Gould, 2017).

Historicamente, os estudos psicológicos focavam nos psicossociais negativos, como a “loucura”. Com o passar dos anos, emergiu uma nova linha de pesquisa – a “Psicologia Positiva” – voltada para avaliar e identificar características emocionais, traços pessoais e habilidades de caráter positivo, promovendo a “ciência do bem-estar” (Hefferon; Mutrie, 2012; Seligman, 2002). Visto que o esporte promove sensações diversas, incluindo emoções positivas, e está intimamente ligado ao bem-estar e à qualidade de vida, a Psicologia do Esporte e a Psicologia Positiva estão altamente interligadas (Peixoto 2021; Hefferon; Mutrie, 2012).

No contexto esportivo, os esportes de aventura se destacam por proporcionarem experiências psicológicas únicas, e isso devido às suas características de imprevisibilidade e contato direto com a natureza (Lavoura; Schwartz; Machado, 2008). Essas práticas corporais se diferenciam por ocorrerem em locais distantes da cidade, fora de ambientes esportivos controlados (como quadras, campos e tatames), em contextos de risco, imprevisibilidade e natureza (Costa; Marinho; Passos, 2007; Pereira; Armbrust; Ricardo, 2008).

Tais particularidades tornam os esportes de aventura um campo rico para estudos psicológicos, uma vez que evocam processos emocionais complexos e diversos (Lavoura; Schwartz; Machado, 2008). Segundo os mesmos autores, embora possam estar associadas a sensações negativas, como medo, insegurança e ansiedade, essas práticas também promovem sensações prazerosas, como a superação de desafios (Lavoura; Schwartz; Machado, 2008).

Além de variáveis como resiliência, paixão para o esporte, *mindfulness* e autoestima (Godoi; Yoshida; Fernandes, 2020; Hefferon; Mutrie, 2012; Lavoura; Schwartz; Machado, 2008; Peixoto, 2021), a motivação assume papel relevante no contexto esportivo, sendo indicador direto das relações entre o atleta e sua modalidade (Deci; Ryan, 1985; Hefferon; Mutrie, 2012). Neste estudo, a motivação é compreendida pela Teoria da Autodeterminação

(TAD), cujas aplicações no esporte permitem avanços tanto na Psicologia do Esporte quanto na Psicologia Positiva (Deci; Ryan, 1985; 2000b; Hefferon; Mutrie, 2012).

A TAD, proposta por Deci e Ryan em 1985, tem como princípio o conceito do ser humano ativo e autônomo, interagindo com o ambiente de maneira intencional e autodeterminada, sem depender exclusivamente de estímulos externos para a realização de suas necessidades físicas ou psicológicas (Deci; Ryan, 1985). Dessa forma, temos as “necessidades psicológicas básicas” (NPB), que dizem respeito às demandas psicológicas que – assim como necessidades fisiológicas (fome, sede, sono etc.) –, quando atendidas, contribuem para a sobrevivência e o bem-estar. As NPB, na TAD, são constituídas por autonomia, competência e relacionamento interpessoal (Deci; Ryan, 1985; 2000b).

A autonomia, como necessidade psicológica básica central, refere-se à capacidade do indivíduo de compreender o ambiente e processar estímulos de forma hierárquica, criando soluções para problemas sem depender de auxílio externo, formando vínculos com o meio (Deci; Ryan, 1985; 2000b). A competência diz respeito à capacidade de desenvolver habilidades específicas, de forma a apresentar vantagens adaptativas diante do meio com o qual interagem. O prazer em aprender novas informações e adquirir capacidades está em poder lidar com situações problemas de forma eficaz, buscando sempre perceber resultados positivos (Deci; Ryan, 2000a). O relacionamento interpessoal envolve a tendência dos indivíduos a interagir com os outros, tendo origem nas vantagens evolutivas trazidas pela vida em sociedade, advindas do desenvolvimento das diversas formas de comunicação e da possibilidade de transmissão do conhecimento, de forma que o cuidado e a proteção para com seus semelhantes sejam essenciais para o bem-estar e a qualidade de vida (Deci; Ryan, 2000a; 2000b).

Atender ou não as NPB estabelece o nível de autodeterminação nas ações, permitindo uma melhor compreensão das motivações envolvidas (Deci; Ryan, 1985; 2000b; Hefferon; Mutrie, 2012). A motivação é uma variável psicológica que pode ser definida como a energia, a direção, a persistência e a finalidade dos comportamentos, ou seja, o aspecto intencional de determinada ação (Deci; Ryan, 2000a; 2000b).

Dessa maneira, o comportamento humano pode ser influenciado por fatores externos e internos, o que diferencia os aspectos motivacionais envolvidos e, por consequência, os níveis de autodeterminação (Deci; Ryan, 2000a; 2000b). Assim, a motivação se organiza em um *continuum* de autodeterminação (Deci; Ryan, 2000a), relacionada com os níveis de

internalização das intenções de agir: desmotivação (sem intenção de comportamento); motivação extrínseca (baixa a moderada autodeterminação); motivação intrínseca (máxima autodeterminação, com comportamentos que atendem às NPB), como mostra a Figura 1.

**Figura 1:** Relação entre níveis de autodeterminação, tipos de motivação, regulação e lócus de causalidade.

	NÃO AUTODETERMINADO	DE ALGUMA FORMA AUTODETERMINADO			AUTODETERMINADO	
TIPO DE MOTIVAÇÃO	Desmotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
TIPO DE REGULAÇÃO	Sem regulação	Externa	Introjetada	Identificada	Integrada	Intrínseca
LÓCUS DE CAUSALIDADE	Impessoal	Externa	Externa em grande parte	Interna em grande parte	Interna	Interna

Fonte: Elaborado pelas autoras. Adaptado de Deci e Ryan (2000b), p. 237.

Como consta na Figura 1, de acordo com Deci e Ryan (1985; 2000b), os tipos de motivação e o aspecto autodeterminado do comportamento variam segundo a forma como são regulados e internalizados (regulação) e segundo a origem do comportamento (lócus de causalidade). Assim, a desmotivação – localizada no extremo oposto da autodeterminação – representa a zona comportamental em que não há autodeterminação e nenhum tipo de pretensão, motivação ou vontade de agir (Deci; Ryan, 2000b). A motivação extrínseca, zona em que há intenção de agir, possui variação na autodeterminação e é majoritariamente regulada externamente. Dentro da motivação extrínseca, organizam-se quatro subzonas de internalização (externa, introjetada, identificada e integrada), as quais se diferenciam por sua internalização regulatória e proximidade da autodeterminação máxima (Deci; Ryan, 2000a; 2000b). O espectro motivacional finaliza-se com a autodeterminação máxima, a motivação intrínseca, indicando altos níveis de internalização, impulsionada pela satisfação das NPB (Deci; Ryan, 1985; 2000a; Hefferon; Mutrie, 2012).

Os esportes de aventura, inseridos na sociedade contemporânea e afastados do tradicionalismo esportivo (Pereira; Armbrust; Ricardo, 2008), são influenciados por normas

socioculturais, incluindo estereótipos de gênero (Costa; Santos, 2018; Fernandes, 1998; Pereira; Armbrust; Ricardo, 2008; Schwartz *et al.*, 2013; 2016).

O gênero, como elemento sociocultural de definição complexa (Mação; Alvim; Rodrigues, 2021; Veiga; Pedro, 2019), originou-se a partir das características sexuais biológicas, envolvendo concepções de relacionamento, comportamento e poder (Botton *et al.*, 2019; Mação; Alvim; Rodrigues, 2021). Segundo Scott (2019, p. 68-69), “gênero é um elemento constitutivo de relações sociais baseado nas diferenças percebidas entre os sexos; e o gênero é uma forma primeira de significar as relações de poder”. A polarização entre os sexos gera ideais rígidos que associam a mulher à feminilidade, fragilidade e beleza e o homem, à masculinidade, força e dominação (Alencar, 2012; Scott, 2019).

No esporte, essas normas de gênero são produzidas e reproduzidas, configurando o esporte como espaço sociocultural que reforça estereótipos (Goellner, 2005; Costa; Santos, 2018). Segundo Goellner (2005, p. 97), “o esporte é um palco privilegiado para a exposição de corpos que, ao exibirem-se e serem exibidos, educam outros corpos”.

No universo esportivo, essas normas de gênero são reforçadas, e modalidades esportivas são classificadas como femininas ou masculinas, conforme suas características e sua proximidade de ideais de feminilidade ou masculinidade (Koivula, 1995; 2001). Modalidades caracterizadas como “estéticas”, “belas” ou “graciosas” são associadas às mulheres, enquanto as modalidades caracterizadas como “perigosas”, “arriscadas”, “de velocidade” e “de força e resistência” são associadas aos homens (Koivula, 2001).

Os esportes de aventura, ao se constituírem como práticas socioculturais contemporâneas, refletem e reproduzem normas culturais relacionadas ao gênero (Pereira; Armbrust; Ricardo, 2008; Schwartz *et al.*, 2013). O gênero, enquanto construção sociocultural, não apenas influencia o comportamento esportivo, mas também reforça estereótipos relacionados à masculinidade e feminilidade (Mação; Alvim; Rodrigues, 2021; Scott, 2019). No esporte, atividades associadas à força e ao risco são frequentemente vistas como masculinas, enquanto aquelas relacionadas à graça e à estética são vinculadas ao feminino (Koivula, 1995; 2001). Esse cenário é especialmente evidente nos esportes de aventura, em que os estereótipos de gênero moldam tanto a participação quanto a percepção social das práticas (Schwartz *et al.*, 2013; 2016).

Assim, este artigo buscou analisar qualitativamente os motivos pelos quais praticantes de esportes de aventura iniciam essas e se mantêm nessas práticas esportivas, considerando as diferenças entre os gêneros masculino e feminino. E também buscou relacionar essas motivações com a literatura científica existente, a fim de expandir o entendimento sobre a relação entre gênero e esporte.

## Metodologia

Esta pesquisa está vinculada ao estudo “Perfil do praticante de esporte de aventura: uma análise aplicada à saúde emocional e ao bem-estar psicológico”, aprovado pelo CEP-UNICAMP (CAAE: 49217121.5.0000.540, emenda número 49217121.5.0000.5404), de forma que participantes, instrumentos e procedimentos estão vinculados à coleta de dados do mesmo. Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com objetivo descritivo e caracterizada como pesquisa de campo. Em vista disso, este trabalho desenvolveu-se cumprindo as etapas descritas a seguir.

Inicialmente, para a coleta dos dados relacionados aos motivos de início e permanência de praticantes em esportes de aventura, foi elaborado um questionário online, em formato digital da plataforma Google Forms. Este questionário foi constituído por quatro partes principais, mas, para este trabalho, foram analisadas apenas as respostas das duas primeiras partes. A ficha de identificação buscou caracterizar os participantes com base em variáveis como idade, gênero, nacionalidade, modalidade(s) praticada(s), renda mensal, escolaridade e tempo de prática. As questões centrais para o desenvolvimento deste estudo foram: “Você se identifica com qual gênero?” e “O que te levou a praticar e o que te mantém praticando essa modalidade?”, permitindo uma abordagem qualitativa da análise.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP, os convites para participação foram enviados por meio das redes sociais WhatsApp e Instagram. No WhatsApp, a divulgação foi direcionada principalmente a grupos de praticantes de esportes de aventura. O questionário foi respondido de forma online pelos participantes, que puderam acessar e preencher o formulário em um momento conveniente.

Participaram desta pesquisa praticantes de esportes de aventura de todo o Brasil, do gênero feminino e masculino, com no mínimo 18 anos de idade, praticantes da sua modalidade esportiva de aventura há pelo menos 1 ano, entre as quais, destacamos: *rafting*, caiaque,

montanhismo, escalada e paraquedismo. Os participantes foram incluídos após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e da resposta completa aos instrumentos.

Com o término da coleta de dados, os resultados foram organizados em documento do *Google Planilhas*, permitindo seu processamento e análise detalhada, como consta em “Análise de dados”, a seguir.

### **Análise de dados**

Os dados coletados foram registrados pela própria plataforma de coleta (*Google Forms*) e organizados em planilha (*Google Planilhas*). As informações foram inicialmente separadas de acordo com o gênero, conforme a primeira questão destacada no estudo, e as respostas da ficha de identificação foram analisadas com base em variáveis como idade, estado civil, renda mensal, escolaridade, local de residência (cidade, estado, país), modalidades praticadas e tempo de prática. Os dados foram representados em gráficos e processados em percentuais, considerando o número total de participantes.

Em relação à segunda questão (“O que te levou a praticar e o que te mantém praticando essa modalidade?”), foi realizada uma análise quantitativa e interpretativa. Nas leituras iniciais das respostas, identificamos recorrências terminológicas e temáticas quanto aos motivos apontados, o que possibilitou a criação de categorias motivacionais para facilitar o registro e compreensão dos dados. Como as respostas eram abertas, muitos participantes mencionaram mais de um motivo, resultando em múltiplas categorias por resposta. As categorias motivacionais criadas e aplicadas na análise foram: natureza, desafio, prazer e interesse, infância e família, saúde, paixão e identificação, trabalho, sensações e adrenalina, esporte, amigos, cônjuge/parceiro e empoderamento/evolução pessoal, conforme representado no Gráfico 3.

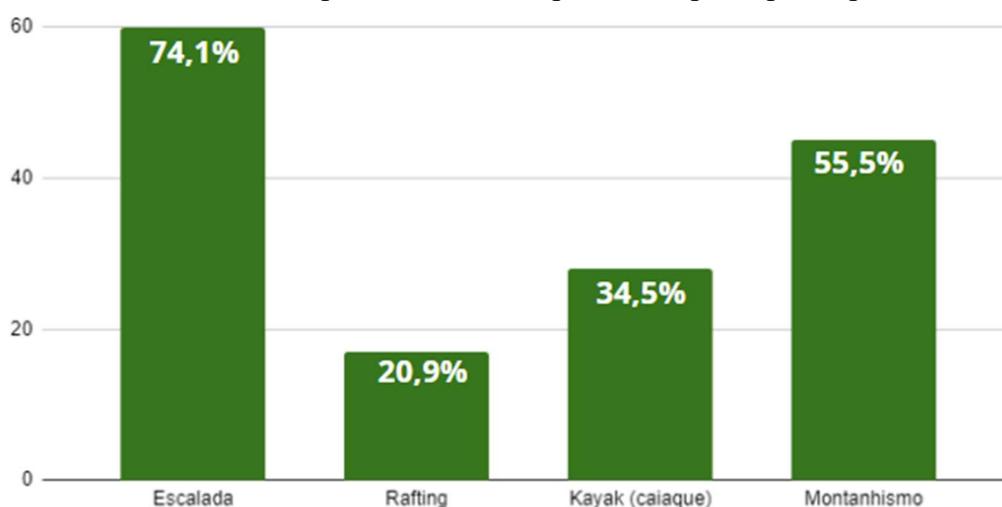
### **Resultados e discussão**

Participaram deste estudo 81 praticantes de esportes de aventura brasileiros, sendo 51 homens (63,9% da amostra) e 30 mulheres (36,1%). A média de idade das mulheres foi de 35,9 anos, enquanto a dos homens foi de 38,4 anos. Predominaram participantes casados (48,2%), seguidos de solteiros (39,8%), divorciados (7,2%) e em união estável (4,8%). Quanto à renda mensal, 39,8% ganhavam acima de 5 salários mínimos, enquanto 36,1% possuíam renda entre

2 e 5 salários mínimos, sugerindo um elevado padrão aquisitivo, como já indicado por Godoi; Yoshida; Fernandes (2020). Sobre a escolaridade, 74,7% dos entrevistados tinham ensino superior completo. Identificamos participantes, todos brasileiros, residentes em 37 cidades diferentes de 9 estados do Brasil e 1 estado do Canadá, com predominância da Região Sudeste do Brasil (84,3%).

Quanto às modalidades praticadas, escalada e montanhismo foram as mais prevalentes, como consta no Gráfico 1.

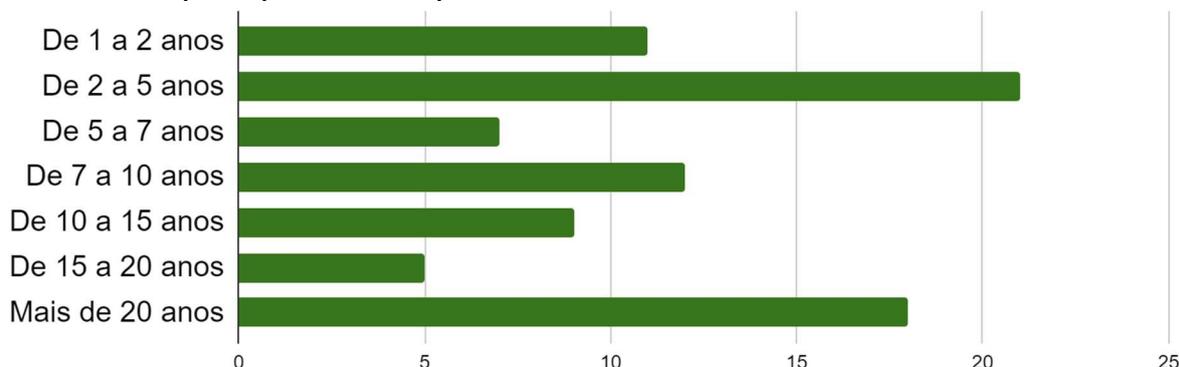
Gráfico 1: Modalidades de esporte de aventura praticadas pelos participantes.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024), levando-se em conta que os participantes podiam marcar mais de uma modalidade praticada.

Os dados também revelaram uma diversidade no tempo de prática, com predominância de praticantes com 2 a 5 anos de prática (25,3%), seguida de praticantes com 20 anos ou mais de prática (21,7%), como ilustrado no Gráfico 2.

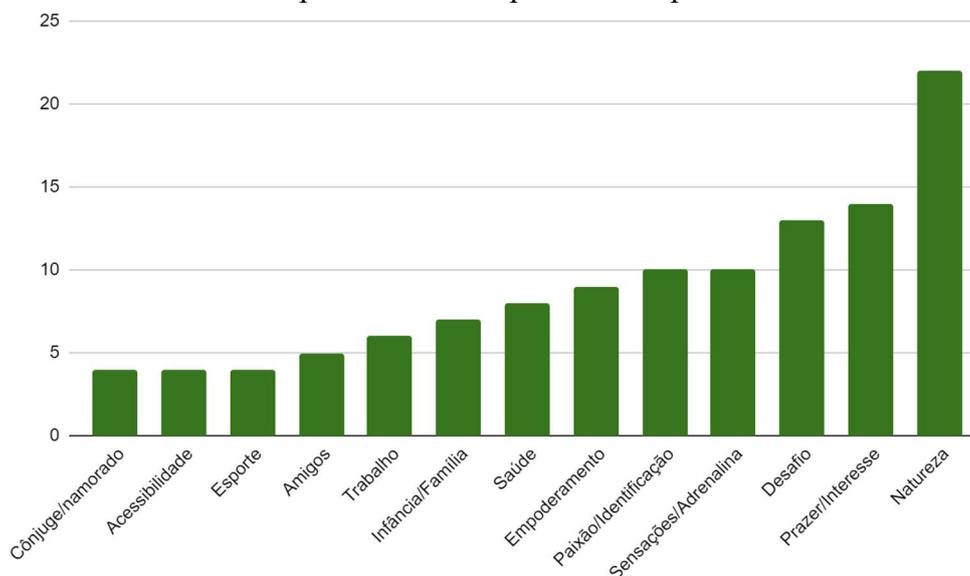
Gráfico 2: Tempo de prática dos esportes de aventura.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Em relação à pergunta central deste estudo – “O que te levou a praticar e o que te mantém praticando essa modalidade? –, observamos diversas recorrências temáticas, embora temas recorrentes também tenham aparecido. Apesar da diversidade associada ao formato de resposta aberta, identificamos padrões nas motivações dos participantes, como mostra o Gráfico 3.

Gráfico 3: Motivos de início e permanência da prática de esportes de aventura.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Nas respostas gerais, observamos recorrência de termos associados à temática da natureza (40,7%), com expressões como “ao ar livre”, “distanciamento da cidade” e “conexão

com o rio”. Percebemos assim que o ambiente natural próprio dos esportes de aventura funciona como atrativo principal para seus praticantes, corroborando com Pereira, Armbrust e Ricardo (2008). Destacamos também que “a possibilidade de reaproximação entre o ser humano e a natureza, estabelecida por essas práticas, favorece maior (re)construção e reflexão, imprescindíveis no processo de mudanças axiológicas dos indivíduos na vida cotidiana” (Lavoura; Machado; Schwartz, 2008, p. 125), ou seja, o contato com a natureza torna-se atraente por favorecer esse distanciamento do dia a dia urbano convencional e possibilitar sensações de prazer aos praticantes (Godoi; Yoshida; Fernandes, 2020; Lavoura; Machado; Schwartz, 2008; Pereira; Armbrust; Ricardo, 2008).

Outro aspecto relevante foi o desafio proporcionado pelas práticas, algo presente nas expressões “superação” de adversidades, “vencer medos” e “buscar aventura”, como descreveram alguns dos participantes. Esses resultados têm relação direta com a própria definição dos esportes de aventura:

“... compreendem o conjunto de práticas esportivas formais e não formais, vivenciadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob condições de incerteza em relação ao meio e de risco calculado. Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana, em resposta aos **desafios** desses ambientes (...)” (Costa, Marinho e Passos, 2007, p. 189).

Essa conceituação implica as condições de risco e o aspecto desafiador das práticas na natureza como características essenciais, que as diferenciam das demais (Pereira; Armbrust; Ricardo, 2008).

As categorias “prazer e interesse” nas práticas (29,6%) e “paixão e identificação” (24,6%) também se destacaram, refletindo a relação dos participantes com a prática. “Prazer e interesse” englobou respostas como “gosto” ou “me faz bem”, fazendo referência ao bem-estar proporcionado pela prática, corroborando os estudos de Godoi, Yoshida e Fernandes (2020) e Lavoura, Schwartz e Machado (2008). Já “paixão e identificação” incluiu expressões como “estilo de vida”, “filosofia de vida” e “comecei quando criança e, desde então, amo”. Essa classificação pode ser compreendida pelos estudos da paixão, como variável psicológica, definida como a inclinação que um indivíduo sente por uma atividade, na qual despense tempo e energia e que, dessa forma, incorpora-se em sua identidade pessoal (Vallerand, 2012). É

interessante destacar que a paixão para o esporte é um aspecto psicológico compreendido pela TAD (Deci; Ryan, 1985) e é considerado elemento motivacional intrínseco, ou seja, condicionador de comportamento que vem de fatores internos do indivíduo (Peixoto *et al.*, 2019).

Entre os participantes homens, destacamos algumas categorias específicas, como mostramos na Figura 2, uma nuvem de palavras em que a frequência das categorias é representada pelo tamanho dos termos. Primeiramente, evidenciam-se as categorias “natureza” (43%) e “desafio” (25%), refletindo as expectativas relacionadas ao comportamento tido como masculino: “natureza” diretamente relacionada ao distanciamento do ambiente doméstico e “desafio” ligada ao fator de dominação e conquista (Alencar, 2012; Schwartz *et al.*, 2013; 2016). Koivula (1995; 2001) destaca que o esporte pode ser instrumento de reafirmação identitária, ou seja, nesse caso, uma maneira intrínseca de validação da masculinidade.

A categoria “acessibilidade” (7,8%), exclusiva dos homens, inclui expressões como “havia um ginásio de escalada a 15 minutos da minha casa e assim comecei” ou “nasci na Serra do Caparaó e as montanhas sempre fizeram parte da minha vida”. Já a categoria “Infância e família” (13,7%) também apareceu apenas entre os participantes do gênero masculino e englobou expressões como “meu pai era instrutor de *rafting*”, “comecei quando criança” e “pratico desde a adolescência”, as quais relacionam as motivações a questões de criação e iniciação esportiva na infância.

Figura 2: Nuvem de palavras de categorias motivacionais masculinas.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Ambas as categorias (“acessibilidade” e “infância e família”) indicam a facilidade de acesso dos homens aos esportes de aventura, considerando que essas categorias não aparecem entre as mulheres. Novamente, como afirma Koivula (1995), dá-se uma aproximação dos homens em relação à prática esportiva por conta de seu papel validador de gênero. Considerando a aproximação de contextos esportivos de aventura com valores de dominação, virilidade e força, associados à masculinidade, percebemos o ambiente esportivo como produtor e reproduzidor dos estereótipos de gênero (Alencar, 2012; Goellner, 2005), propício para a formação identitária dos meninos, futuros sujeitos masculinos.

A TAD (Deci; Ryan, 1985) oferece uma explicação para essas motivações intrínsecas, pois tanto a “acessibilidade” quanto “infância e família” podem ser interpretadas como fatores mais autodeterminados, refletindo uma ligação pessoal com o ambiente e experiências formativas na infância. Isso fica mais claro quando consideramos que a ligação com o lugar em que se vive, ligada à categoria de acessibilidade, e as experiências e vínculos iniciais com o mundo, ligados à infância/família, são fatores constituintes da identidade, podendo construir uma relação entre essas categorias e altos níveis de autodeterminação (Deci; Ryan, 2000b; Vallerand, 2012).

Entre as mulheres, destacamos algumas categorias em específico, conforme a Figura 3. As categorias “natureza” (36,7%), “desafio” (36,7%), “prazer e interesse” (33,3%) e “paixão e identificação” (33,3%) foram as mais citadas e de forma bem equilibrada. Apesar de as categorias “natureza” e “desafio” estarem vinculadas fortemente com valores relacionados à masculinidade (Alencar, 2012; Schwartz *et al.*, 2013; 2016), foram as duas que mais apareceram entre as mulheres, assim como entre os homens, o que nos faz questionar a influência do gênero na avaliação desses aspectos típicos dos esportes de aventura e a forma como as preferências das mulheres são realmente definidas pelo gênero e pelas imposições sociais que sofrem. Como destaca Schwartz *et al.* (2013), diferenças nas relações existentes no contexto dos esportes de aventura se fazem presentes, mesmo que de maneira mais velada e naturalizada entre os participantes.

No estudo de Cardoso, Marinho e Pimentel (2013), em que foram mapeados o gênero e as relações de estudantes de Educação Física com os esportes de aventura, percebemos divergências entre os homens e as mulheres participantes. Esse trabalho, apesar de destacar a “capacidade de os esportes de aventura abrangerem expressões do masculino e do feminino, de

tal modo que ambas possam se manifestar no interesse e na prática dessas modalidades” (Cardoso, Marinho e Pimentel, 2013, p. 606), nos faz perceber que os níveis de afinidade mais intensos fizeram-se mais presentes entre os participantes masculinos. Dessa forma, a associação da masculinidade com as práticas de aventura, apesar de não impedir o interesse das mulheres, ainda o limita (Cardoso, Marinho e Pimentel, 2013; Schwartz *et al.* 2013; 2016).

Apesar da similaridade nas respostas entre homens e mulheres, destacamos uma categoria exclusiva entre as mulheres: “cônjuges/namorados” (13,3%). Respostas como “conheci através do meu namorado” e “o namorado me levou” sugerem que a proximidade com um homem praticante pode ser uma “porta de entrada” para as mulheres nesses esportes. Esse dado pode estar relacionado com o conflito existente entre os papéis sociais das mulheres e as práticas esportivas, já que elas frequentemente assumem a identidade de namorada, esposa, mãe, dona de casa, trabalhadora, papéis esses que limitam o tempo a ser dedicado ao esporte (Schwartz *et al.*, 2013).

Outra categoria em destaque foi “empoderamento/evolução pessoal”, que envolveu expressões como “pelo empoderamento que a prática me trouxe”, “me fez acreditar em mim mesma”, “superação pessoal” e “trabalho com a autoestima e a autoconfiança”. Essa categoria, ainda que com resultados semelhantes no caso dos homens e das mulheres, fez-se mais presente nas respostas femininas (23,3%), como mostra a Figura 3, algo associado à superação pessoal e autoestima. O trabalho de Godoi, Yoshida e Fernandes (2020), que mapeou os níveis de autoestima de praticantes de esportes de aventura, mostrou que os indivíduos envolvidos nessas práticas têm altos níveis na variável psicológica estudada, com relação direta nos aspectos motivacionais.

Figura 3: Nuvem de palavras de categorias motivacionais femininas.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Entretanto, o aparecimento dessa categoria em destaque nas mulheres pode estar relacionado com as tendências atuais de reparação histórica quanto à opressão ligada ao gênero e a busca por ferramentas para seu enfrentamento. Normativamente, o ambiente doméstico, a delicadeza e a passividade são elementos afirmadores do gênero feminino, que limitam a abrangência de atividade das mulheres diante de papéis sociais que já lhes são permitidos, de liderança e proatividade em especial (Adelman, 2006). Segundo Brauner (2015), diante dessas tendências, o esporte aparece como instrumento de ressignificação dos estereótipos de gênero, ao possibilitar que as mulheres assumam caracterizações e funções que não são inicialmente e historicamente esperadas. A autora destaca que a formação humana envolve o aumento da autoestima, e essa mostra-se uma condição essencial para o empoderamento e liderança. Nesse contexto, o esporte pode ser uma ferramenta eficaz para promover a realização pessoal e a autoconfiança das mulheres (Brauner, 2025).

Tanto as categorias “cônjuges/parceiros” quanto “empoderamento” podem ser associadas à TAD (Deci; Ryan, 1985). A primeira reflete motivações extrínsecas, visto que indica um fator externo ao indivíduo (como namorado, marido ou parceiro) a provocar o início da e/ou a permanência na prática esportiva (Deci; Ryan, 2000a; 2000b). A segunda aponta para motivações intrínsecas, ligadas ao crescimento pessoal e à autodeterminação, envolvendo

aspectos motivacionais internos relacionados às percepções intrapessoais (Deci; Ryan, 2000b; Godoi; Yoshida; Fernandes; 2020).

### **Considerações finais**

Este estudo teve como objetivo compreender os motivos que levam homens e mulheres praticantes de esportes de aventura a iniciarem essas e a se manterem nessas práticas, analisando se existem diferenças nessas razões, de acordo com o gênero dos participantes. Os resultados indicam que os objetivos foram alcançados, visto que os principais motivadores apontados – o contato com a natureza e os desafios proporcionados pela prática – foram recorrentes no caso de ambos os gêneros, embora historicamente esses fatores estejam associados a princípios masculinos.

Entretanto, ainda que os principais motivos para a prática sejam semelhantes entre homens e mulheres, percebemos categorias motivacionais exclusivas ou com maior destaque em um grupo ou no outro, refletindo os padrões de masculinidade e feminilidade pré-existentes.

As diferenças de gênero não chamaram atenção nos aspectos motivacionais mais citados, mas surgiram nos detalhes dos dados coletados: número de participantes homens superior ao das mulheres e categorias exclusivas ou mais predominantes em cada gênero. Essas diferenças, mesmo que não explicitamente visíveis, se fazem presentes nas sutilezas das relações inter- e intrapessoais.

Destacamos que este trabalho enfatizou a análise qualitativa da motivação. Para que os aspectos motivacionais possam ser melhor estudados e associados à TAD, sugerimos estudos futuros que combinem instrumentos qualitativos e quantitativos para mapear a motivação de forma mais precisa. Evidenciamos também a lacuna científica em relação às temáticas estudadas de forma conjunta – Psicologia do Esporte, gênero e esportes de aventura.

Por fim, reforçamos a importância do esporte como ferramenta de ressignificação da cultura de gênero. Apesar de as mulheres ainda estarem vinculadas a padrões de comportamento limitantes, a presença feminina nos esportes de aventura traz novas perspectivas e potencialidades socioculturais. Mesmo sendo um espaço historicamente de tendências masculinas, o esporte de aventura surge como instrumento de transformação e empoderamento das mulheres. Em contato com o esporte e com a natureza, as noções de

masculinidade e feminilidade são desafiadas e reconfiguradas, abrindo caminhos para novos olhares e novas perspectivas, sempre visando ao ser humano em sua essência.

## Referências

ADELMAN, Miriam. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. **Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 11-29, 2006. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115315943002.pdf> Acesso em: 28 mai. 2024.

BOTTON, Andressa; STREY, Marlene Neves; ROMANI, Patricia Fasolo; PALMA, Yáscara Arrial. “Sexo/sexismo”. In: COLLING, A. M.; TEDESCHI, L. A. (orgs.). **Dicionário crítico de gênero**. Mato Grosso do Sul: Ed. Universidade Federal da Grande Dourados, 2019. p. 666-669. Disponível em: <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/handle/prefix/1097> Acesso em: 28 mai. 2024.

BRAUNER, Vera Lucia. Desafios emergentes acerca do empoderamento da mulher através do esporte. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 521-532, 2015. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115339561017.pdf> Acesso em: 28 mai. 2024.

CARDOSO, Fernando Luiz; MARINHO, Alcyane; PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. Questões de gênero em universitários praticantes de esportes de aventura. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 24, p. 597-608, 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/refuem/a/7chq7g6Mhrb6bgC9xTfSzgL/abstract/?lang=pt> Acesso em: 28 mai. 2024.

COSTA, Vera Lucia Menezes; MARINHO, Alcyane; PASSOS, Katia Cristiana Montenegro. Esportes de aventura e esportes radicais: propondo conceitos. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 2, p. 189, 2007.

ALENCAR, Audrei Vieira de. Representações de Masculinidade em oposições às representações de feminilidade: desdobramentos do modelo patriarcal no Brasil. **Revista Sociais e Humanas**, Santa Maria, v. 25, n. 1, p. 54-74, 2012. Disponível em:

<https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/2842> Acesso em: 28 mai. 2024.

COSTA, Fábio Soares da; SANTOS, Andreia Mendes dos. Diferença e igualdade nas relações de gênero no esporte. **Holos**, Natal, v. 5, ano 34, p. 140-150, 2018. Disponível em:

<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/issue/view/149> Acesso em: 28 mai. 2024.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and selfdetermination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DECI, Edward L; RYAN, Richard M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American psychologist**, Durham, v. 55, n. 1, p. 68, 2000. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.68> Acesso em: 28 mai. 2024.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, Londres, v. 11, p. 227-268, 2000. Disponível em: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01) Acesso em: 28 mai. 2024.

FERNANDES, Rita. Esportes radicais: referências para um estudo acadêmico radical sports. **Conexões**, Campinas, v. 1, n. 1, p. 95-95, 1998. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8638019/pdf> Acesso em: 28 mai. 2024.

GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues; COLLET, Carine; SEOANE, Antonio Montero. Esporte contemporâneo: perspectivas para compreensão do fenômeno. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 22, n. 03, p. 115-127, set./ dez., 2018. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/6444> Acesso em: 28 mai. 2024.

GODOI, Rosane Camila; YOSHIDA, Hélio Mamoru; FERNANDES, Paula Teixeira. Autoestima em praticantes de esportes de aventura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 3, p. 57–62, 2020. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23629> Acesso em: 28 mai. 2024.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a prática**. Goiânia. Vol. 8, n. 1 (jan./jun. 2005), p. 85-100, 2005. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v8i1.106> Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/106> Acesso em: 27 mai. 2024.

HEFFERON, Kate; MUTRIE, Nanette. Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention. In: ACEVEDO, Edward O. (ed). **Oxford handbook of exercise psychology**. Oxford Library of Psychology, Oxford Academic, 2012. p. 117-128. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.0007>

KOIVULA, Nathalie. Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. **Journal of Sport Behavior**, Alabama, v. 24, p. 377-393, 2001. Disponível em: <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A1%3A2942369/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3AAscholar&id=ebsco%3Aagd%3A5483716&cr=c> Acesso em: 28 mai. 2024.

KOIVULA, Nathalie. Rating gender appropriateness of sports participation: effects of gender-based schematic processing. **Sex Roles**, Nova York, v. 33, p. 543-557, 1995. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1996-30405-001> Acesso em: 28 mai. 2024.

LAVOURA, Tiago Nicola; SCHWARTZ, Gisele Maria; MACHADO, Afonso Antonio. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re) educação dos sentidos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 119-127, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16687> Acesso em: 28 mai. 2024.

MAÇÃO, Izabel Rizzi; ALVIM, Davis Moreira; RODRIGUES, Alexsandro. Desfazendo sexo: uma genealogia dos conceitos de sexo biológico e gênero. **Kínesis-Revista de Estudos dos Pós-Graduandos em Filosofia**, Marília, v. 13, n. 34, p. 231-252, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36311/1984-8900.2021.v13n34.p231-252>

PEIXOTO, Evandro Morais. Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021. DOI:(1) <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>

PEIXOTO, Evandro Morais; VIANA-MEIRELES, Livia Gomes; CAMPOS, Carolina Rosa; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; PALMA, Bartira Pereira. Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. **Psicologia Revista**, São Paulo, v. 27, p. 563-589, 2019. DOI: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p563-589> Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37845> Acesso em: 24 ago. 2024.

PEREIRA, Dimitri Wuo; ARMBRUST, Igor.; RICARDO, Denis Prado. Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 12(1), p. 18-34, 2008. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3486/2429> Acesso em: 28 mai. 2024.

SCOTT, Joan. Gênero: uma categoria útil para a análise histórica. In: HOLLANDA, H. B. (Org.). **Pensamento feminista: conceitos fundamentais**. Rio de Janeiro: Bazar do tempo, 2019. p. 48-80. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8166302/mod\\_resource/content/1/SPIVAK\\_Quem%20reivindica%20alteridade\\_Pensamento%20Feminista%20Conceitos%20fundamentais%20-%20Heloisa%20Buarque%20de%20Hollanda\\_org..pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8166302/mod_resource/content/1/SPIVAK_Quem%20reivindica%20alteridade_Pensamento%20Feminista%20Conceitos%20fundamentais%20-%20Heloisa%20Buarque%20de%20Hollanda_org..pdf)

SEIPPEL, Ørnulf. The meanings of sport: Fun, health, beauty or community?. **Sport in Society**, Londres, v. 9, n. 1, p. 51-70, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430430500355790>

SELIGMAN, Martin EP. Positive Feeling and Positive Character. In: **Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. Simon and Schuster, New York, 2002. p. 6-19.

SCHWARTZ, Gisele Maria; PEREIRA, Leonardo Madeira; FIGUEIREDO, Juliana de Paula; CHRISTOFOLETTI; Danielle Ferreira Auriemo; DIAS, Viviane Kawano. Preconceito e esportes de aventura: A (não) presença feminina. **Motricidade**, Ribeira da Penha, v. 9, n. 1, p. 56-67, 2013. DOI: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.9\(1\).246](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.9(1).246) Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/75132> Acesso em: 19 out. 2023.

SCHWARTZ, Gisele Maria; PEREIRA, Leonardo Madeira; FIGUEIREDO, Juliana de Paula; CHRISTOFOLETTI; Danielle Ferreira Auriemo; DIAS, Viviane Kawano. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Rev. Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 38, Apr-Jun, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.007> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/R757wfj6tWbQ6wKFKvwfsPN/?lang=pt&format=html> Acesso em: 19 out. 2023.

VALLERAND, Robert J. The role of passion in sustainable psychological well-being. **Psychology of well-Being: Theory, research and practice**, New York, v. 2, n. 1, p. 1-21, 2012. DOI: <https://rdcu.be/dmIGI>

VEIGA, Ana Maria; PEDRO, Joana Maria. Gênero. In: COLLING, Ana Maria; TEDESCHI, Losandro Antônio. **Dicionário crítico de gênero**. 2.ed. Dourados: Ed. Universidade Federal da Grande Dourados, 2019. p. 330-332.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6.ed. São Paulo: Artmed editora, 2017.