



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

ALISSON DOS SANTOS ALCÂNTARA

**INFLUÊNCIA DOS PROGRAMAS DE AVENTURA AO AR LIVRE NO BEM-ESTAR
DE JOVENS-ADULTOS: uma revisão da literatura.**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

NOME DO CURSO

ALISSON DOS SANTOS ALCÂNTARA

**INFLUÊNCIA DOS PROGRAMAS DE AVENTURA AO AR LIVRE NO BEM-ESTAR
DE JOVENS-ADULTOS: uma revisão da literatura.**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado.

Orientador(a): Adriano Bento Santos.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Alcântara, Alisson dos Santos.

Influência dos programas de aventura ao ar livre no bem-estar de jovens-adultos: uma revisão da literatura / Alisson dos Santos Alcântara. - Vitória de Santo Antão, 2024.

25

Orientador(a): Adriano Bento Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2024.

1. Aventura. 2. Bem-estar. 3. Resiliência. 4. Saúde Mental. 5. Revisão Integrativa. I. Santos, Adriano Bento. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

ALISSON DOS SANTOS ALCÂNTARA

**INFLUÊNCIA DOS PROGRAMAS DE AVENTURA AO AR LIVRE NO BEM-ESTAR
DE JOVENS-ADULTOS: uma revisão da literatura.**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado.

Aprovado em: 26 / 02 / 2024 .

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Adriano Bento Santos (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Ma. Débora Priscila Lima de Oliveira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Lic. Deivison Douglas Soares Barbosa (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

A conclusão deste trabalho dedico a Deus, pois nos momentos mais difíceis, durante a graduação, esteve ao meu lado com seu infinito amor!

AGRADECIMENTOS

Na conclusão de mais uma graduação, volto para agradecer a Deus, minha família, meus amigos e a todos que de alguma forma contribuíram na minha vida acadêmica. A *Deus*, pelas bênçãos em minha vida e por sempre mostrar o caminho certo a ser seguido, a *família*, em especial minha mãe, que mais uma vez apoiou minhas decisões e foi o suporte para que conseguisse concluir mais uma etapa, e meus *amigos* que sempre estiveram na torcida mandando energias positivas para que eu pudesse continuar firme no meu propósito.

Aproveito para agradecer o Adriano Bento, que foi meu professor (disciplinas de voleibol e esportes na natureza), treinador (time de voleibol da UFPE), orientador (TCC) e amigo, que vou levar para sempre com muito carinho, além de pôr em prática os ensinamentos aprendidos em nossas conversas. Agradeço também a banca examinadora pelo apoio e felicidade que demonstraram desde o momento que fiz o convite para participar desta banca, vocês foram escolhidos não só por serem referências na profissão, mas pelos seres humanos abençoados e pela diferença que fazem na vida de todos em sua volta.

Por fim, preciso agradecer a mim mesmo também, pois foram anos difíceis, principalmente durante a pandemia de COVID-19, onde minha ansiedade aumentou e por consequência minha depressão se manifestou, mas graças a minha fé, eu venci todos os obstáculos e sou grato ao homem que estou me tornando.

RESUMO

O objetivo deste trabalho é investigar a influência dos programas de aventura ao ar livre (PAAL) no bem-estar de jovens-adultos, através de uma revisão da literatura, classificada como integrativa, utilizando a estratégia PICO para construção da pergunta norteadora e pesquisando nas seguintes bases de dados científicas: Pubmed, Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde. No total foram selecionados nove artigos, representando uma amostragem de 3.308 homens e mulheres participantes de algum PAAL, com faixa etária variando de 14 a 68 anos de idade. Os PAAL que visam uma imersão em ambientes naturais desconhecidos, com práticas corporais de aventura, relacionamentos interpessoais e intrapessoais e reflexões das experiências vivenciadas, impactam positivamente no bem-estar, na autonomia e na resiliência de jovens-adultos, tornando-se uma importante ferramenta no combate aos problemas de saúde mental. Contudo, chama a atenção os poucos estudos referente aos PAAL no Brasil, isto pode estar relacionado ao pouco incentivo dos órgãos públicos na prática de aventura ao ar livre na população.

Palavras-chave: aventura; bem-estar; resiliência; saúde mental; revisão integrativa.

ABSTRACT

The aim of this work is to investigate the influence of outdoor adventure programs (OAP) on the well-being of young adults, through a literature review, classified as integrative, using the PICO strategy to construct the guiding question and searching the following scientific databases: Pubmed, Scielo and Virtual Health Library. A total of nine articles were selected, representing a sample of 3.308 men and women participating in an OAP, ranging in age from 14 to 68 years. OAP aimed at immersing young people in unknown natural environments, with physical adventure practices, interpersonal and intrapersonal relationships and reflections on experiences, have a positive impact on the well-being, autonomy and resilience of young adults, making them an important tool in the fight against mental health problems. However, it is noteworthy that there have been few studies on OAP in Brazil, which may be related to the lack of incentive from public bodies to encourage the population to practice outdoor adventure.

Keywords: adventure; well-being; resilience; mental health; integrative review.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
3 OBJETIVOS	13
3.1 Objetivo Geral	13
3.2 Objetivos Específicos	13
4 METODOLOGIA	14
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
5.1 Características Gerais dos Voluntários	15
5.2 Planejamentos e Atividades Desenvolvidas nos PAAL	15
5.3 Benefícios dos PAAL na saúde mental de jovens-adultos	16
5.4 A vivência dos PAAL potencializa os aspectos do relacionamento interpessoal e intrapessoal de jovens-adultos	17
6 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

A participação em programas de aventura ao ar livre (PAAL) tem crescido substancialmente nos últimos anos, principalmente no continente europeu (conhecido por Outdoor Adventure - OA). Esses programas segundo Allan e Mckenna (2019) “visa desenvolver uma série de características psicossociais consistentes com maior resiliência”, com o objetivo de servir como ferramenta de transformação emocional e comportamental frente a fatores estressantes da vida cotidiana da população mundial.

“Os resultados adquiridos pelas práticas de aventura que estão relacionados à natureza, são benéficas à saúde mental e ao bem-estar.” (Iqbal; Manselli, 2021 *apud* DANTAS *et al*, 2022). “Além disso, os participantes são desafiados de uma forma que apela a comportamentos de risco típicos comuns em adolescentes, resultando em benefícios como desenvolvimento de resiliência, crescimento pessoal, empoderamento individual e autoeficácia.” (Cincera *et al*, 2020; D' Amato; Krasny, 2011; Overholt; Ewert, 2015 *apud* Down, 2023a).

Contudo, de quais maneiras os PAAL podem influenciar no bem-estar de jovens-adultos? Acreditamos que as vivências dos PAAL provocam mudanças positivas no comportamento percebido, melhorias na relação intrapessoal e interpessoal, causando aumento no bem-estar de jovens-adultos.

Este trabalho visa construir uma revisão da literatura robusta sobre a influência dos PAAL no bem-estar de jovens-adultos, que estão expostos a agentes estressores principalmente durante esse período da vida, como por exemplo: transição da adolescência para a fase adulta, escolha da profissão, ingresso em universidade e mercado de trabalho, incertezas financeira, restrições de tempo, estabelecimento de novos relacionamentos e conformidade com novas normas sociais.

Portanto, esses estressores, quando não são bem construídos internamente pelo indivíduo, contribuem em prejuízos para a saúde mental e interferem diretamente no bem-estar desta população. Por isso, a importância de desenvolver estratégias que aumentem a sensação de bem-estar, proporcionando mudanças de comportamento que vão auxiliar no enfrentamento e superação das adversidades encontradas na vida cotidiana.

2 REVISÃO DE LITERATURA

As constantes mudanças na sociedade de maneira acelerada (pós modernidade), causada pela “mecanização, os avanços tecnológicos, a informatização e a presença cada vez mais frequente dos chamados labor saving devices (mecanismos que poupam esforço físico); tem conduzido à diminuição progressiva da atividade física no trabalho, em casa e no lazer” (Nahas *et al*, 2000, p. 49), transformando o estilo de vida da população mundial. Além disso, essa aceleração, contribui para o aumento das “combinações de estressores” (Allan; Mckenna, 2019), principalmente nos jovens-adultos, devido a maior responsabilidade nas tomadas de decisões frente às situações do cotidiano, afetando a saúde mental desse grupo.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2022), em 2019, 14% dos adolescentes no mundo conviviam com algum transtorno mental e 58% das mortes por suicídio ocorreram antes dos 50 anos de idade. “A saúde mental pode ser entendida como a ausência de transtornos mentais, mas também, de forma mais ampla, como um estado de bem-estar subjetivo, autonomia e resiliência psicológica em termos de estresse e adversidade” (OMS, 2002 *apud* Mutz; Müller, 2016). Ou seja, o bem-estar que é “a integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais. [...] é sempre uma percepção, portanto fruto de uma avaliação subjetiva e individual” (Nahas *et al*, 2000, p. 50); a autonomia, que “significa autogoverno, governar-se a si próprio” (Martins, 2002, p. 224); e a resiliência que é “à capacidade de uma pessoa de mudar ou modificar o comportamento em resposta direta aos riscos ambientais, prosperar e realizar-se apesar ou mesmo por causa dos estressores.” (Allan; Mckenna, 2019), são os três aspectos fundamentais a serem trabalhados para a melhoria da saúde mental da população.

Uma estratégia utilizada para melhorar a saúde mental é a prática de exercícios físicos, pois segundo estudo de Edwards *et al.* (2004) *apud* Peixoto (2021), com praticantes universitários, os “exercícios físicos e esportes apresentaram melhores níveis de percepção de bem-estar físico, psicológico e autoestima quando comparados a não praticantes.” Contudo, a mudança no estilo de vida da população, interfere diretamente na motivação desses jovens-adultos em se tornarem mais ativos fisicamente. Uma solução para isto seria a prática de

“exercício verde”, pois “o ambiente externo oferece um ambiente funcional para interação social” (Brymer *et al*, 2014 *apud* Fraser *et al*, 2019) e “tem mostrado benefícios suplementares para a saúde física e mental em comparação com o exercício realizado em ambientes internos” (Coon *et al*, 2011 *apud* Fraser *et al*, 2019).

Portanto, seria interessante para a população a participação em programas de aventura ao ar livre, pois une a prática de exercícios físicos com o ambiente natural, servindo como uma valiosa estratégia para melhoria da saúde mental de jovens-adultos e impactando positivamente na sensação de bem-estar dos seus participantes. As atividades físicas desenvolvidas, o ambiente natural e desconhecido, as tomadas de decisões individuais ou coletivas, os momentos de lazer e reflexão, são alguns dos momentos vivenciados nos PAAL, que estimula um maior nível de resiliência, diminuição do estresse percebido, melhorias no humor, concentração, responsabilidade pessoal e social. (Allan; Mckenna, 2019; Mutz; Müller, 2016; Fraser *et al*, 2019; Blanco, 2015).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Investigar a influência dos programas de aventura ao ar livre no bem-estar de jovens-adultos.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar características gerais (idade, gênero e dados sociodemográficos) dos voluntários participantes das pesquisas.
- Descrever os planejamentos das atividades desenvolvidas nos programas de aventura ao ar livre para jovens-adultos.
- Apresentar os benefícios dos programas de aventura ao ar livre na saúde mental de jovens-adultos
- Analisar a vivência dos programas de aventura ao ar livre nos aspectos do relacionamento interpessoal e intrapessoal de jovens-adultos.

4 METODOLOGIA

O trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, apontada como a mais ampla das abordagens metodológicas de revisão, pois permite segundo Souza *et al.* (2010):

[...] a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular.

Para este trabalho foram utilizadas as seis fases do processo de elaboração da revisão integrativa, construída por Souza *et al.* (2010), “elaboração da pergunta norteadora”, “busca ou amostragem na literatura”, “coleta de dados”, “análise crítica dos estudos incluídos”, “discussão dos resultados” e “apresentação da revisão integrativa”.

De quais maneiras os programas de aventura ao ar livre podem influenciar no bem-estar de jovens-adultos? A elaboração desta pergunta norteadora foi baseada na estratégia PICO (Paciente, Intervenção, Comparação e Outcomes - Desfecho), sendo “utilizada para construir questões de pesquisa de naturezas diversas”, a fim de potencializar a busca de evidências na literatura científica, de maneira adequada e lógica. (Santos; Pimenta; Nobre, 2007).

Os artigos analisados foram extraídos das seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo (Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), utilizando as seguintes palavras-chaves e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “aventura”, “ar livre”, “programa aventura ar livre”, “aventura ar livre” e “esporte aventura”. Já os critérios de inclusão desta revisão integrativa foram: textos completos e gratuitos, publicados entre os anos de 2013 e 2023 e que estão de acordo com a temática proposta para o trabalho. No total foram selecionados 50 artigos seguindo os critérios de inclusão.

Contudo, foram excluídos os artigos que abordavam as aventuras ao ar livre para o tratamento de doenças crônicas, esporte de alto rendimento, voluntários no ensino primário ou indivíduos de populações específicas (aborígenes, pessoas com deficiência, militares e atletas). Por fim, nove artigos orientaram esta revisão integrativa, após leitura detalhada dos tópicos dos estudos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Características Gerais dos Voluntários

O total de voluntários, a partir dos estudos selecionados, foi de 3.308 entre homens e mulheres (maioria do sexo masculino), com faixa etária variando de 14 a 68 anos de idade (maioria entre 18 e 19 anos de idade), sendo o estudo de maior amostra com 2.682 e o de menor com 18 participantes. Outras características relevantes é que a maioria eram brancos e europeus, com nível secundário de escolarização ou universitários de instituições privadas que oferecem programas de aventuras ao ar livre para jovens-adultos, cujas famílias são de classe média ou alta.

Com esta caracterização dos voluntários, podemos apontar que a prática de aventura ao ar livre é mais acessível ao grupo de pessoas mais privilegiadas socioeconomicamente que encontram em instituições de ensino a oportunidade de vivenciar tais atividades de aventura. Porém, segundo estudo de Mutz e Müller (2016):

[...] melhorar a acessibilidade a experiências ao ar livre – em particular para adolescentes de meios socialmente desfavorecidos – pode ser uma componente valiosa das políticas sociais. Em particular, a integração de programas ao ar livre no currículo escolar, como por exemplo na Noruega, pode ser um passo razoável para melhorar a acessibilidade.

Desta forma, é preciso ter atenção ao afirmar qualquer benefício da prática de aventura ao ar livre para jovens-adultos, pois os voluntários das pesquisas não representam a maior parte da população mundial, que não tem acesso a essas experiências.

5.2 Planejamentos e Atividades Desenvolvidas nos PAAL

De acordo com os estudos analisados, os PAAL não seguem os mesmos planejamentos e práticas de atividades para os participantes. No estudo de Allan e McKenna (2019), o programa tinha por objetivo “o estabelecimento de ligações entre pares, a familiarização com novas rotinas e a gestão de níveis crescentes de complexidade cognitiva e afetiva.” As atividades desenvolvidas foram: “desafios de equipe, visitas educativas, escalada e rapel, escalada em ravinas, acampamento, caminhada na montanha, canoagem e caiaque.” (Allan; McKenna, 2019). Já para

Mutz e Müller (2016), que analisaram o projeto “Cruzando os Alpes” e o curso “Friluftsliv”, apontaram as seguintes atividades: “uma caminhada de nove dias que visa cruzar os Alpes do norte ao extremo sul”, “caminhadas com mochilas (cerca de 16 km/dia), escalada, pesca, colheita de frutas silvestres, natação em lagos e riachos de montanha.” Outros estudos também incluíram caminhada (Próchniak, 2022), corrida de orientação (Dantas *et al*, 2022), grupos de condução em bicicletas, grupos a cavalo e cuidados básicos com equinos. (Blanco, 2015).

Apesar dos diferentes desenhos dos PAAL, dois estudos apontam um direcionamento na construção de um programa, cujo objetivo esteja no aumento do bem-estar de jovens-adultos. Segundo Rose *et al*. (2018) *apud* Down *et al*. (2023a), “Recomenda-se que atividades que envolvam imersão no ambiente natural, onde os estudantes adolescentes trabalham juntos para atingir objetivos comuns, aumentem a sensação de bem-estar.” Além disso, Down *et al* (2023b), complementa relacionando três elementos importantes para o bem-estar dos adolescentes na programação de educação de aventura ao ar livre: “conexão e desconexão”, “experiências autênticas e significativas” e “acesso, equidade, inclusão e respeito.”

5.3 Benefícios dos PAAL na saúde mental de jovens-adultos

Dos nove estudos selecionados, sete citam e/ou apresentam dados importantes sobre os benefícios dos PAAL para a saúde mental de jovens-adultos. Com destaque para o estudo de Mutz e Müller (2016) que descreve sobre quatro dimensões da saúde mental relacionadas com as aventuras ao ar livre:

A primeira é o “estresse percebido”, como as práticas de aventura costuma tirar o indivíduo da zona de conforto, se faz necessário estimular no indivíduo que suas capacidades internas sejam suficientes para superar os desafios, porém é preciso que esse estímulo seja controlado e “ao mesmo tempo, forneçam apoio emocional e instrumental.” A segunda é a “autoeficácia percebida”, quando o indivíduo supera o desafio e fica satisfeito com o resultado, sendo comum em várias atividades ofertadas nos programas de aventura ao ar livre. Mas para que ocorra o aumento da autoeficácia e tornando-se duradoura, é preciso reforçar o feedback e a reflexão, pois “o processo de reflexão encoraja generalizações abstratas, isto é, a transferência das lições aprendidas da experiência de aventura para outras

situações do cotidiano dos participantes.” (Deane; Harré, 2013 *apud* Mutz; Müller, 2016). A terceira é a “atenção plena”, por estar em um ambiente novo e com atividades desafiadoras a serem cumpridas, a atenção passa a ser um aspecto em constante desenvolvimento para os aventureiros. E por último, o “bem-estar subjetivo”, que está relacionado à “satisfação com a vida” e “avaliações das realizações de vida de uma pessoa a longo prazo.” “Assim, os PAAL têm probabilidade de impactar a felicidade momentânea de um indivíduo e evocar reações emocionais positivas, seja através de experiências de domínio, da beleza do ambiente natural ou do apoio social recebido do grupo.” (Mutz; Müller, 2016).

Para os outros estudos, o aumento da resiliência (Allan; Mckenna, 2019), a prática de exercício verde (Fraser *et al*, 2019), a recreação de aventura intensa (Próchniak, 2022), e o controle da ansiedade (Down *et al*, 2023b), são aspectos que ajudam a prevenir e a tratar os problemas da saúde mental na população.

5.4 A vivência dos PAAL potencializa os aspectos do relacionamento interpessoal e intrapessoal de jovens-adultos

Como podemos observar, as atividades realizadas nos PAAL exigem dos jovens-adultos vários aspectos emocionais internos e externos, a fim de alcançar êxito aos desafios propostos no programa. Contudo essa vivência não é apenas individual, focado apenas no relacionamento intrapessoal, os aventureiros precisam lidar com situações de convívio com pessoas conhecidas e principalmente pessoas desconhecidas do seu cotidiano, estimulando o desenvolvimento do relacionamento interpessoal. Tanto Allan e Mckenna (2019), como Down *et al*. (2023b) revelam a importância dos PAAL para as melhorias no relacionamento interpessoal,

[..] a exigência de que os participantes ocasionalmente tomem decisões de consenso baseadas em grupo, independentemente de um membro da equipe, como em uma parte de um programa liderada por participantes ou participando de uma atividade “solo” (um período apenas na natureza, normalmente fora da visão e do som dos outros, como uma oportunidade para refletir através do silêncio e da solidão), também permite o desenvolvimento de conexões consigo mesmo e com os outros. (Legge, 2022 *apud* Down *et al*, 2023b).

Portanto, de acordo com a revisão integrativa realizada neste estudo, podemos sinalizar que os PAAL influenciam no bem-estar de jovens-adultos. No

quadro, ficam destacados os estudos utilizados e os seus principais resultados com relação ao bem-estar de jovens-adultos e os PAAL.

Contudo este estudo não está isento de limitações, é preciso revisar, em futuras pesquisas, trabalhos publicados em outras bases de dados, acesso a textos completos e não gratuitos e investigação das mesmas influências dos PAAL para outras populações, como por exemplo: crianças, idosos, pessoas com deficiência, tratamento para doenças crônicas entre outros, a fim de ampliar o conhecimento sobre o bem-estar na população em geral. Os próprios autores dos estudos utilizados nesta revisão apresentam algumas limitações que valem ser mencionadas, como por exemplo: estudos que avaliam os benefícios dos PAAL a longo prazo, maior quantidade e diversidade do grupo amostral e os motivos para adesão da população aos PAAL.

QUADRO - ESTUDOS E SEUS PRINCIPAIS RESULTADOS
(Relação entre bem-estar e os programas de aventura ao ar livre)

Nº	Título:	Autores:	Ano de publicação:	Instrumentos de pesquisa:	Principais resultados:
1	“Desing, implementation and assessment of an outdoor activities programme to promote personal and social responsibility in professional training students.”	Blanco	2015	<ul style="list-style-type: none"> ● Entrevista individual semiestruturada. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Os alunos do grupo experimental melhoraram significativamente o seu grau de responsabilidade pessoal e social.
2	“Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies.”	Mutz e Müller	2016	<ul style="list-style-type: none"> ● Questionário de Estresse Percebido; ● Escala Geral de Autoeficácia; ● Escala de Atenção e Consciência Consciente; ● O bem-estar a longo e curto prazo foi medido através de duas perguntas respectivamente: “No geral, quão satisfeito ou não você está com a vida que leva?” e “Quão feliz você está neste momento?” 	<ul style="list-style-type: none"> ● O estresse percebido diminuiu parcialmente; ● Satisfação com a vida aumentou significativamente; ● Pontuações mais altas em atenção plena e autoeficácia; ● Grande ganho de felicidade momentânea.
3	“Outdoor Adventure Builds Resilient Learners for Higher Education: A Quantitative Analysis of the Active Components of Positive Change.”	Allan e Mckenna	2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Escala de Resiliência Connor-Davidson auto-relatada; ● Escala de classificação de acampamento; ● Escala de Competências Percebidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ganhos positivos significativos na resiliência; ● Mudanças positivas na capacidade de exercer controle sobre os estressores.
4	“What Motivates Participants to Adhere to Green Exercise?”	Fraser <i>et al.</i>	2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Questionário motivacional; ● Escala de Atividade Física e Motivação no Lazer (PALMS); ● Entrevista. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Na PALMS, descobriu-se que o motivo mais importante era a subescala prazer; ● Melhoria do humor, concentração e energia.

5	“Social representations of undergraduates in Physical Education about the environment and the relation man, sport and nature.”	Triani <i>et al.</i>	2021	<ul style="list-style-type: none"> • Registro e classificação de palavras com aplicação técnica de associação livre de palavras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para os participantes da pesquisa, a relação homem, esporte e natureza está associada à saúde e à prática do esporte de aventura.
6	“Adventure corporal activities at school: the orienteering race as a proposal in the development of socio-emotional skills.”	Dantas <i>et al.</i>	2022	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário Big Five Inventory. 	<ul style="list-style-type: none"> • Baixo perfil de neuroticismo; • Os três perfis que mais foram observados após uma corrida de orientação (Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura) são associados a melhores relações interpessoais e a uma melhor autoestima.
7	“Profiles of Wellbeing in Soft and Hard Mountain Hikers.”	Próchniak	2022	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário de Felicidade de Oxford; • Questionário de Significado da Vida; • Cronograma de Afetos Positivos e Negativos; • A Escala de Satisfação Temporal com a Vida; • Escala de Esperança; • Escala Geral de Autoeficácia; • Escala de Resiliência do Ego; • Teste de Orientação de Vida Revisado; • Escala de Comportamento em Busca de Aventura. 	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas que procuram aventuras no ambiente natural são mais frequentemente caracterizadas por perfis elevados de bem-estar.
8	““I love being in the outdoors”: A qualitative descriptive study of outdoor adventure education program components for adolescent wellbeing.”	Down <i>et al.</i>	2023a	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas semiestruturadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • O desenvolvimento de relacionamentos e as oportunidades para construir conexões sociais, o empoderamento individual, a autoeficácia e a resiliência foram os resultados mais valorizados dos programas de educação de aventura ao ar livre para os adolescentes e professores envolvidos neste estudo.

9	<p>“e-Delphi in the outdoors: Stakeholder contributions to the development of a wellbeing-focused outdoor adventure education intervention program.”</p>	<i>Down et al.</i>	2023b	<ul style="list-style-type: none"> • Delphi eletrônico (e-Delphi); • As perguntas ou declarações de cada rodada foram inseridas em um documento de pesquisa usando o Qualtrics; • Escala Likert. 	<ul style="list-style-type: none"> • No geral, três temas principais relacionados com elementos programáticos impactantes para o bem-estar dos adolescentes na programação da educação de aventura ao ar livre foram desenvolvidos após a análise dos dados: (1) conexão e desconexão; (2) experiências autênticas e significativas; e (3) acesso, equidade, inclusão e respeito.
---	--	--------------------	-------	---	--

Fonte: O autor (2024).

Nota: Quadro elaborado pelo autor com base nos resultados obtidos na pesquisa.

6 CONCLUSÃO

Esta revisão da literatura apresenta informações valiosas sobre a influência dos PAAL no bem-estar de jovens-adultos, podendo ser utilizado como uma estratégia para a prevenção ou tratamento da saúde mental, pois a participação nestes programas impactam positivamente no bem-estar, na autonomia e na resiliência, conseqüentemente melhorando a saúde mental dos indivíduos.

Por fim, chama a atenção os poucos estudos referentes aos PAAL no Brasil, isto pode estar relacionado ao pouco incentivo dos órgãos públicos na prática de aventura ao ar livre na população. Segundo Franco, Tahara e Darido (2018) *apud* Dantas *et al.* (2022) “apenas 6 estados federativos brasileiros apresentam os esportes de aventuras dentro das propostas de conteúdo. Apesar de ser algo exigido pela Base Nacional Comum Curricular.” Esse tema expõem a necessidade das escolas e professores buscarem incentivo frente aos governantes para implementações aos PAAL, de maneira acessível a maior parte da população, a fim de garantir uma importante ferramenta no combate aos problemas de saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALLAN, John Francis; MCKENNA, Jim. Outdoor adventure builds resilient learners for higher education: a quantitative analysis of the active components of positive change. **MDPI - Publisher of Open Access Journals**, Basel, 21 mai. 2019, Esportes, v. 7, ed. 5, p. 17. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/sports7050122> Acesso em: 20 fev. 2024.

BLANCO, Pablo Caballero. Desing, implementation and assessment of an outdoor activities programme to promote personal and social responsibility in professional training students. **Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia**, Servilha, 25 mar. 2015, Cuadernos de Psicología del Deporte, v. 15, n. 2, p. 179-194. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200020> Acesso em: 20 fev. 2024.

DANTAS, Tiago Ramos et al. Adventure corporal activities at school: the orienteering race as a proposal in the development of socio-emotional skills. **Educación Física y Ciencia**, Buenos Aires, 4 abr. 2022, v. 24, n. 2, ISSN: 1514-0105 / 2314-2561. Disponível em: <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e216> Acesso em: 20 fev. 2024.

DOWN, Michael et al. "I love being in the outdoors": a qualitative descriptive study of outdoor adventure education program components for adolescent wellbeing. **Foundation for Professionals in Services for Adolescents**, Nova Jersey, 25 mai. 2023a, v. 95, ed. 6, p. 1232–1244. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jad.12197> Acesso em: 20 fev. 2024.

DOWN, Michael J. A. et al. e-Delphi in the outdoors: stakeholder contributions to the development of a wellbeing-focused outdoor adventure education intervention program. **Australian Health Promotion Association**, Keswick, 11 jun. 2023b, p. 11. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/hpja.777> Acesso em: 20 fev. 2024.

FRASER, Matthew James; MUNOZ, Sarah-Anne; MACRURY, Sandra. What motivates participants to adhere to green exercise? **MDPI - Publisher of Open Access Journals**, Basel, 23 mai. 2019, Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública, v. 16, ed. 10, p. 20. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16101832> Acesso em: 20 fev. 2024.

MARTINS, Ângela Maria. Autonomy and education: the trajectory of a concept. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, 24 mar. 2002, n. 115, p. 207-232. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-15742002000100009> Acesso em: 20 fev. 2024.

MUTZ, Michael; MÜLLER, Johannes. Mental health benefits of outdoor adventures: results from two pilot studies. **Elsevier**, Amsterdam, 31 mar. 2016, Journal of Adolescence, v. 49, p. 105-114. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014019711600049X> Acesso em: 20 fev. 2024.

NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, Vanessa. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, 2000, v. 5, n. 2, p.

49-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156> Acesso em: 20 fev. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (EUA). Informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (Suíça). **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. EUA, Organização Pan-Americana da Saúde, 20 jun. 2022. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transfornar-saude-mental-e-atencao> Acesso em: 20 fev. 2024.

PEIXOTO, Evandro Morais. Physical Exercise: understanding the reasons for its practice and positive psychological outcomes. **Periódicos Eletrônicos de Psicologia**, Campinas, jan./mar. 2021, 20(1), p. 52-60. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06> Acesso em: 27 fev. 2024.

PRÓCHNIAK, Piotr. Profiles of wellbeing in soft and hard mountain hikers. **MDPI - Publisher of Open Access Journals**, Basel, 17 jun. 2022, *Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública*, v. 19, ed. 12, p. 13. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127429> Acesso em: 20 fev. 2024.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucioli de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, mai-jun 200, 15(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023> Acesso em: 20 fev. 2024.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein**, São Paulo, jan-mar. 2010, 8 (1 Pt 1):102-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134> Acesso em: 20 fev. 2024.

TRIANI, Felipe da Silva et al. Social representations of undergraduates in Physical Education about the environment and the relation man, sport and nature. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, Brasília-DF, 21 jun. 2021, v. 102, n. 260, p. 205-217. Disponível em: <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.102.i260.4133> Acesso em: 20 fev. 2024.