

A importância da atividade física e desportiva de natureza na animação sociocultural*

Carlos Alves

Escola Superior de Educação
do Instituto Politécnico de Portalegre

I – Contexto atual

Foi nos finais do século XX que mais se sentiram as inúmeras transformações sociais de que o mundo atual tanto necessitava. Assistiu-se a diversos níveis de transformação e desenvolvimento social, económico e político que contribuíram para uma nova visão e análise do processo de desenvolvimento do ser humano.

Assistimos à desumanização das sociedades e à revolta de todos aqueles que se sentem marginalizados e excluídos, lutando pelo mínimo de qualidade de vida.

Para Peres (2005), é neste contexto que devemos abordar a animação sociocultural como percurso concetual e de ação em relação ao valor da dignidade da pessoa humana na educação e no desenvolvimento sociocultural e comunitário.

Também no campo desportivo e das práticas físicas foram substanciais as alterações que surgiram, até por força de uma nova cultura do lazer, em que se atribui especial relevância ao homem como elemento central.

Uma nova cultura de busca de novos estados de espírito e de objetivos assentes no próprio indivíduo, como o prazer, o bem-estar, a satisfação, a saúde e genericamente uma melhor qualidade de vida, através das práticas físicas e desportivas.

Grande parte da atividade física desenvolvida até finais dos anos 70 baseava-se numa prática competitiva em que o *ser melhor*

e mais forte que o outro se baseava no desenvolvimento de capacidades físicas de cada um, num claro objetivo externo de imagem perante os outros.

A cultura do lazer através da prática de atividades de animação desportiva contribuiu em larga medida para uma nova visão de qualidade de vida e autonomia do ser humano, promovendo valores pessoais e sociais, maior participação e mais coesão social.

Surge assim uma nova sociedade com uma íntima ligação das atividades físicas ao lazer e tempos livres, até por força do fator saúde associado à qualidade de vida e ao bem-estar, que originam alterações no tipo de atividade e na sua natureza.

A prática desportiva surge com maior intensidade nos desportos individuais em relação aos coletivos, resultando no *ser ativo*, em que este persegue objetivos ligados ao exercício e saúde, à aventura, à atração e à natureza. (Mota, 2001).

Para Elias (1992), o elemento fundamental de satisfação no lazer é a produção de tensões de tipo individual, o desenvolvimento de uma agradável tensão-excitação. Como veremos adiante, a classificação das atividades desportivas assume esta característica como passível de estabelecer distinções entre as práticas. As taxonomias que apresentarei incluem-na como um descritor importante.

As atividades de lazer pelas práticas desportivas proporcionam novas sensações, mais fortes e agradáveis, mas também menos duradouras, que raramente são alcançadas na vida quotidiana, e que provocam a renovação da medida dessas tensões, contribuindo, assim,

* Lição apresentada no âmbito das Provas Públicas para Professor Adjunto, em março de 2012.

para uma melhor saúde mental do ser humano. Para Elias (1992), as pessoas esperam, das atividades de lazer, estimulação, alegria, excitação e emoções agradáveis, para além do relaxamento implícito. Também os espaços tradicionais para o desenvolvimento destas novas práticas físicas e desportivas (parques e campos desportivos) se mostram desadequados face às novas realidades. As modalidades desportivas com cariz mais formal têm assim tendência a adaptar-se às novas práticas desportivas (novos desportos) através de novos espaços e novas normas, numa orientação mais informal e por diversas vezes mais individual. No entanto, também os projetos em grupo surgem com maior intensidade, numa clara inclusão de amigos e familiares na prática desportiva, em oposição às anteriores práticas desportivas mais formais. Se o conjunto destas novas experiências, quer individuais quer colectivas (em grupo), se revelar divertido e positivo, valorizando as percepções do praticante, então a probabilidade de se manter a prática regular da atividade física ao longo da vida é substancialmente maior. Tem aqui a animação física e desportiva um papel preponderante no acompanhamento destas novas práticas, fora do contexto tradicional e formal, numa clara alusão às atividades de recreação como um espaço autónomo de realização pessoal.

O animador sociocultural é todo aquele que, tendo recebido uma formação adequada, é capaz de elaborar e executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando **atividades** culturais, **desportivas**, **recreativas**, lúdicas ou outras, visando em última análise o desenvolvimento das potencialidades dos elementos do meio em que se propõe intervir, de forma a provocar dinâmicas e a promover os valores pessoais, grupais ou comunitários (Peres, 2005: 80).

O tempo livre e o lazer estarão sempre associados às práticas físicas e desportivas, até pela sua importância como fator de integração social numa sociedade tão desprovida de valores morais e sociais. Assim, perante uma maior utilização da atividade física na ocupação do tempo do lazer, verifica-se uma maior exigência dessa mesma atividade física no contexto do lazer, que Loret (1994) descreve em cinco tendências numa evolução natural:

1. A procura da autonomia, que tem como consequência a rejeição das grandes organizações,

as quais lidam com os indivíduos com excesso de limitações e regulamentações;

2. A procura do prazer, da alegria e realização pessoal, em detrimento do tradicional ascetismo desportivo;

3. A procura da vitalidade e da forma, com a finalidade de garantir o bem-estar físico;

4. A procura de uma rica comunicação inter-individual, pela participação em pequenos e informais grupos em oposição às grandes organizações e instituições;

5. A procura de uma harmonia entre as qualidades físicas e mentais, como envolvimento natural e urbano.

II – Animação desportiva/desporto de natureza

No contexto da animação física e desportiva como um dos âmbitos da animação sociocultural, surgem os mais diversos tipos de práticas físicas associadas a uma nova cultura do lazer, onde a própria valorização do indivíduo surge como ponto central. Tal como atrás foi dito, a atual prática desportiva já não se resume à busca de um objetivo exterior ao indivíduo, mas, pelo contrário, tende a dar muito mais importância aos objetivos próprios do indivíduo, como o prazer, a satisfação, o bem-estar e a saúde.

O lazer, a atividade física e desportiva, os estilos de vida e o bem-estar dos cidadãos, são conceitos que facilmente se encontram relacionados. Sem dúvida que o lazer, enquanto espaço e tempo próprio da existência individual, se pode constituir numa alternativa decisiva nas escolhas da responsabilização individual e na construção do seu estilo de vida. (Carvalhinho, 2008: 36)

Segundo Trilla (1997), e no que diz respeito aos espaços e recursos materiais para a atividade sociocultural, uma das formas de melhor desenvolver atividades e relações sociais neste âmbito, é a criação de zonas lúdicas e desportivas e terrenos de aventura.

O indivíduo tende a procurar novas práticas desportivas que lhe proporcionem uma mudança de local para as desenvolver e lhe facultem uma maior liberdade de espírito e de aventura, compensando dessa forma o sistema de vida sedentário centrado na vida quotidiana. Necessita de novos desafios, de novos estados

emocionais e de aventura que só encontra no meio natural, na natureza.

Surgem assim práticas físicas associadas aos três meios físicos, terra, água e ar, numa íntima relação com o meio natural, que envolve e atrai os novos praticantes – um cenário natural, sempre diferente, para as desenvolver com um estado emocional que o meio urbano (o dia a dia) não lhes consegue propiciar. São os *novos desafios*... são as novas práticas de *risco controlado* que tanto estimulam os praticantes, tanta confiança, autoestima e valorização pessoal lhes dão, quer num desafio individual, como em grupo.

Não há a cultura do que chega primeiro... do vencedor, do ganhador, mas sim, do *competir* consigo próprio, ultrapassando limites pessoais e valorizando as capacidades individuais. Se essas novas práticas forem em grupo, revelar-se-á o espírito da união, da solidariedade, da entreatajuda e o desejo de cada um para que todos cheguem ao fim, e nunca o de quem chega primeiro. Carvalhinho, referindo-se ao pensamento de Correia (1991), considera que:

O desporto entra definitivamente numa nova era, onde proliferam práticas livres de cronómetro, de espaços codificados e limitados, de horários impostos, de regras exteriores. Práticas vividas na maior parte das vezes na companhia de amigos, onde se privilegia a aventura, a incerteza, o risco, em plena natureza... (Correia cit. por Carvalhinho, 2008: 6)

São estas as razões que levam o indivíduo a procurar o meio natural para desenvolver as novas práticas físicas e desportivas e, por consequência, levam ao surgimento do chamado *desporto de natureza*.

Nos três modelos de organização das práticas desportivas definidas por Pires (1993), o desporto de natureza assume-se em duas categorias que revelam a evolução que as práticas do lazer desportivo tiveram nos últimos anos:

1. Modelo do desporto formal: desporto federado associado ao desporto espetáculo (competição/rendimento);
2. Modelo do desporto não formal: desporto organizado, em que o rendimento é ultrapassado pela procura da satisfação do praticante;
3. Modelo do desporto informal: é o mais recente na prática desportiva e tem cada vez mais interessados e seguidores. Possui uma

grande parte de autogestão por parte do praticante, onde simples orientações com determinadas facilidades proporcionam os **desafios necessários ao improvisado e à capacidade da descoberta**, beneficiando de **novos espaços**, mais ou menos humanizados, mais ou menos **naturais**.

Também em relação ao tipo de espaços desportivos para a prática, o mesmo autor organizou-os da seguinte forma:

1. Espaços Formais/Pequenos Espaços – piscinas, salas desportivas, pavilhões, polidesportivos, campos e recintos de pequenos jogos;
2. Espaços Formais/Grandes Espaços – campos de golfe, hipódromos, campos de grandes jogos, complexos desportivos, pistas de desportos motorizados e de atletismo;
3. Espaços Informais/Pequenos Espaços – **praça, largo, rua, rodovia, jardim**;
4. Espaços Informais/Grandes Espaços – **parque urbano, terra, água, ar**.

Nesta classificação da tipologia dos espaços desportivos, é claramente notório o enquadramento do desporto de natureza nos Espaços Informais, espaços esses bastantes utilizados pelos atuais animadores desportivos, devidamente **especializados**, o que os remete para uma situação de risco em conhecimentos técnicos das diversas atividades e que as permitam desenvolver em total segurança para o praticante. Para Bento (2010: 134):

A ASC é um espaço amplo de intervenção social, cultural, educativo, artístico, etc. e que pressupõe uma formação generalista. A capacidade de gerir uma matriz generalista, intervindo numa dimensão pluridimensional, é uma característica do animador sociocultural. Todavia terá de recorrer, por vezes a **animadores especialistas** para resolver com eficácia momentos do(s) seu(s) projeto(s).

Considera assim este autor que a intervenção no domínio da prática desportiva é também um dos âmbitos da animação sociocultural chamando a atenção de que por vezes, e neste âmbito específico da prática desportiva, se deverá recorrer a **animadores especialistas** para resolver com eficácia momentos do projecto (implementação de atividades desportivas na natureza).

Algumas dessas novas práticas desportivas desenvolvidas nos três meios físicos (terra, água e ar), numa íntima relação com a natureza, são hoje designadas por Desportos

Radicais, terminologia essa com a qual não concordamos, uma vez que, se esses novos desportos nos remetem para situações de risco e estados de espírito de tensão-excitação que aceitamos, já a associação do termo radical nos sugere uma situação de casualidade entre segurança e insegurança associadas à *sorte* no desempenho, privilegiando, acima de tudo, as fortes emoções e os altos níveis de adrenalina.

Por estas razões, utilizamos o termo *Desportos de Risco Controlado* para melhor definir as novas práticas desportivas em que a tensão-excitação está presente através do *risco* da atividade, mas indiscutivelmente sempre associada ao termo *controlado*, o que garante aos intervenientes maiores níveis de confiança e segurança, confiança essa assente no animador e segurança para o praticante.

De acordo com a regulamentação do Instituto do Desporto de Portugal referida por Carvalhinho (2008: 7):

... atividades e serviços de desporto na natureza, são as iniciativas ou projectos que integrem o pedestrianismo, o montanhismo, a orientação, a escalada, o rapel, a espeleologia, o balonismo, o parapente, a asa delta sem motor, o mergulho, o rafting, o hidrospeed e outros desportos e atividades de lazer cuja prática não se mostre nociva para a conservação da natureza.

Esta regulamentação vem instituir mais um campo de intervenção do animador nas atividades físicas e desportivas de natureza, ou seja, a sua influência na educação ambientalista dos praticantes, através da preservação, do respeito, e da conservação da natureza, do nosso património natural, o que aliás é um dos âmbitos da Animação Sociocultural... – a **educação ambientalista**, no total respeito pelos valores individuais e sociais, que a prática desportiva ajuda a consolidar. A este propósito, Carvalhinho (2006: 8) sublinha que:

Os espaços naturais oferecem, por oposição aos espaços urbanos, uma ordem diferente relativamente às suas características. Quando um praticante desportivo realiza a sua atividade em meio natural, ele tem acesso a um conjunto de elementos que lhe faltarão se o realizasse numa instalação desportiva do tipo fechado ou coberto. Os elementos “Ar”, “Terra” e “Água” conseguem ser suporte de muitas atividades que se baseiam num ou em vários desses elementos para poderem ser realizadas. As variações de comportamento desse elemento natural são uma fonte inesgotável de estímulos.

O aumento das práticas do desporto que supõem a presença de elementos naturais, como espaço indispensável à sua realização, faz de imediato surgir a óbvia necessidade de **defesa da natureza**. Por outro lado, são os praticantes ligados ao ar livre que revelam aquilo que os outros escondem ou espalham subtilmente no ambiente.

Segundo Cunha (1997), torna-se imperativa a criação de um código de conduta desportiva e ambiental para a prática de atividades físicas e desportivas de natureza (meio natural) de forma a minimizar o impacto ambiental destas práticas no meio ambiente.

Características distintivas do desporto de natureza

A importância que têm assumido nos últimos anos os fenómenos dos lazeres e, em particular, os lazeres desportivos, tem motivado um esforço por parte dos investigadores em estabelecer uma taxonomia que permita uma clarificação das práticas, com consequências positivas e práticas na definição de um campo de intervenção profissional específico materializado pelos animadores socioculturais.

Carvalhinho (2008) refere que as práticas desportivas se devem agrupar pelas suas características com base nos comportamentos solicitados ao praticante, identificando assim os equilíbrios possíveis em jogo. Refere ainda, este autor, que identifica 45 atividades de desporto de natureza realizadas em Portugal, que neste processo de classificação se deve tomar em consideração os diversos contextos de prática e o estudo das variáveis envolvidas no próprio processo.

Através do *Modelo de Análise Taxonómica das Atividades de Desporto de Natureza*, o autor classifica as atividades em quatro dimensões de variáveis: a) Contexto Físico (5 variáveis); b) Contexto Pessoal (2 variáveis); c) Contexto Social (1 variável) e (d) Contexto Ético-Ambiental (1 variável).

No entanto, perante a inclusão nesta classificação de atividades práticas envolvendo meios motorizados de apoio às atividades, tal não nos parece satisfazer a real finalidade da animação sociocultural no âmbito da animação desportiva de natureza, que se pretende, tal como o meio em que é desenvolvida (natural) e os escalões etários a que se destina, assim como

os vários níveis económicos dos indivíduos envolvidos, uma prática baseada nas capacidades humanas sem auxílio de meios motorizados.

Consideramos, assim, que as práticas físicas ligadas ao desporto de natureza poderão organizar e agrupar de acordo com os meios físicos em que se desenvolvem, de forma a melhor compreender a sua organização. Neste sentido, Saturnino (1996) estabelece os seguintes grupos:

1. Atividades em *Terra* (Meio terrestre);
2. Atividades na *Água*: (Meio Aquático);
 - 2.1 Águas mansas ou calmas;
 - 2.2 Águas bravas ou selvagens;
3. Atividades no *Ar* (Meio Aéreo).

De acordo com características específicas das práticas de cada um destes grupos, o autor estabelece ainda uma diferenciação das

mesmas segundo o risco, a tensão-excitação e os instrumentos a utilizar no seu desenvolvimento. Deste modo, os grupos acima referidos subdividem-se em:

1. Desportos de Aventura;
2. Desportos Selvagens;
3. Desportos Adaptados;
4. Desportos Tecno-ecológicos.

Partindo da preocupação de Saturnino (1988) em estabelecer diferenciações no que concerne à prática das atividades desportivas de risco controlado (desporto de natureza) e as atividades desportivas em desportos tradicionais (clássicos), apresentamos, no quadro seguinte, uma síntese das características que, quanto a nós, diferenciam estas duas grandes dimensões das práticas desportivas.

Principais diferenças entre desporto tradicional e práticas desportivas de risco controlado (desporto de natureza)

DESPORTOS TRADICIONAIS (FORMAL)	DESPORTOS DE RISCO CONTROLADO (INFORMAL)
Regulamentação fixa	Regulamentação flexível. Normas de segurança.
Local da prática sempre com as mesmas características para as mesmas práticas (Espaço e dimensões).	Local da prática em constante mudança. A natureza altera-se constantemente. (Novos estímulos para a prática).
Tempo de duração fixo	Tempo de duração variável. (Não há hora para começar nem para acabar).
Tensão-Excitação	Tensão-Excitação. Novos estímulos. Novas sensações. Novos estados emocionais.
Competição com os outros	Competição consigo próprio (Limites pessoais).
Finalidade – Vencer	Finalidade – Chegar(em) ao fim.

Em síntese, proponho que observem todas as práticas desportivas atualmente existentes e que as estudem de modo sistemático quanto à *regulamentação* que as normaliza, os *locais* e *contextos* e *duração* em que se desenvolvem, aos *ambientes psicológicos* e *emocionais* implícitos desencadeados nos seus praticantes, a *competição* implícita bem como as *finalidades* que as motivam.

Este exercício permitirá não só clarificar as duas grandes dimensões que definem as práticas desportivas, mas também ajudará a situar cada prática desportiva em si, face ao universo tão vasto de **meios** de intervenção que hoje existe no campo profissional da **animação física e desportiva**.

Bibliografia

BENTO, A. (2010). *O Meu Blog deu-me o Mundo – Antologia de textos sobre Cultura, Educação, Arte e Animação. Tributos*. Portalegre: Edições Instituto Politécnico de Portalegre.

CARVALHINHO, L. (2006). *O Desporto de Natureza – Análise da Formação, Funções e Competências Profissionais*. [Tese de doutoramento não publicada.] Vila Real: UTAD.

CARVALHINHO, L. (2008). *Os técnicos e as Atividades de Desporto de Natureza – Análise da Formação, Funções e Competências Profissionais*. [Lição apresentada no concurso de provas públicas para acesso à categoria de Professor Coordenador de Ciências do Desporto, não publicada.] Rio Maior: IPS/ESDRM.

CORREIA, A. (1991). Desportos Náuticos – Rios, espaços de aventura. *Revista Horizonte*, vol. III, 43, mai./jun., pp. 3-8.

CUNHA, L. (1997). *O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento*. Lisboa: UTL-FMH.

ELIAS, N. (1992). *Em Busca da Excitação*. Lisboa: Edições Difel.

LORET, A. (1994). The needs and motivations of sport demanding. In *Sport, Leisure and Physical Education Trends and Development*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen, pp. 86-94.

MOTA, J. (1997). *A Actividade Física no Lazer. Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.

MOTA, J. (2001). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. I, n.º1. Lisboa, pp. 124-129.

PERES, A. (2005). Animação e animadores em Portugal. *Aprender*, n.º 30, dez. Portalegre: IPP/ESEP, pp. 77-84.

PIRES, G. (1993). A Organização faz a Organização da Organização. *Ludens*, vol. 13, jul.-dez. Lisboa: FMH, pp. 1-40.

SATURNINO, G. (1988). *Bases para un Proyecto de Educación en el Tiempo libre*. Tarragona: URV/Departamento de Educación y Psicología.

SATURNINO, G. (1996). *Bases para el Diseño Curricular del tiempo libre*. [Tesis doctorado.] Tarragona: URV/Departamento de Pedagogía.

TRILLA, J. (1997). *Animación Sociocultural – Teorías, Programas y Ambitos*. Barcelona: Editorial Ariel.