TEMA LIVRE

A MULHER NOS ESPORTES DE AVENTURA: NOTAS SOBRE O EMPODERAMENTO FEMININO

ADVENTURE SPORT AND FEMININE EMPOWERMENT: AN EXPLORATORY STUDY

Renata Laudares Silva[37]
Elisangela Gisele do Carmo[38]
Raiana Lídice Mór Fukushima[39]
Nara Heloisa Rodrigues[40]
Gisele Maria Schwartz[41]

Submissão: 15/06/2017 **Revisão: 28/06/2017** **Aceite: 28/06/2017**

Resumo: Este estudo qualitativo investigou as relações existentes entre os esportes de aventura e o empoderamento feminino. Desenvolvido em duas fases sendo a primeira concernente a uma a uma revisão bibliográfica não-sistemática da literatura pertinente e a segunda, uma pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento um questionário fechado, aplicado online, via rede social Facebook®, a uma amostra intencional composta por 20 mulheres praticantes de esportes de aventura. Os dados analisados pela Técnica de Análise de Conteúdo indicaram que empoderamento foi compreendido como mudanças atitudinais frente às desigualdades. A sensação de empoderamento foi percebida com a prática, pois a autoconfiança, superação de desafios, imagem corporal fortalecida foram reafirmadas em seu cotidiano. Conclui-se que os esportes de aventura ampliam as percepções de empoderamento, na medida em que em contribuem de maneira efetiva para o fortalecimento dos aspectos afetivos e sociais dessas praticantes, estimulando questionamentos sobre os reais valores incutidos nas práticas sociais e esportivas, demonstrando com essa atitude sua participação como uma conquista particular.

[37] Mestra em Ciências da Motricidade. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: renata.laudares@gmail.com
[38] Mestra em Ciências da Motricidade. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: elisangelagiseledocarmo@gmail.com
[39] Mestra em Ciências da Motricidade. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: r_fukushima@live.com
[40] Mestra em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: narahelo@hotmail.com
[41] Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo. Professora Adjunto na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". E-mail: schwartz@rc.unesp.br

Palavras chave: Esporte. Mulher. Poder (psicologia). Aventura.

Abstract: The present qualitative study investigated the existing relation between adventure sports and women empowerment. It was developed in two phases. The first phase concerned a relevant non-systematic bibliographic review and the second phase consisted of an exploratory research, using a closed questionnaire as an instrument, which was applied online through Facebook® social network, to an intentional sample composed of 20 women that practiced adventure sports. The analyzed data by the Content Analysis Technique indicated that feminine empowerment was understood as attitudinal changes in face of inequalities. The sense of empowerment was perceived through the practice, because self-confidence, overcoming challenges, and strengthened body image were reaffirmed in their daily lives. It is concluded that adventure sports amplify the perceptions of empowerment, as in they contribute in an effective way to the strengthening of affective and social aspects of these practitioners, which stimulates questions about the real values instilled in social and sports practices, demonstrating with this attitude its participation as a particular achievement.
Keywords: Sport. Woman. Power (psychology). Adventure.

Introdução

As experiências adquiridas no período destinado ao lazer, assimiladas de maneira crítica e criativa, são capazes de permitir a transferência de valores para o contexto atual, modificando pensamentos e atitudes no cotidiano das pessoas (Pagán, 2015), assim como, nas suas relações interpessoais nos âmbitos da família e trabalho. Assim, as atividades desenvolvidas junto à natureza possuem características particulares, como evidenciam Silva (2004) e Schwartz et al. (2013). Os autores relatam que, por serem atividades que fazem uso da instabilidade do meio ambiente natural, se tornam mais atrativas e desafiantes, incitando a experimentação do risco controlado e elevando o nível emocional.

Nesta inserção dos esportes de aventura como temática desenvolvida no contexto acadêmico, áreas como o Turismo e a Educação Física promovem abordagens sob óticas diferenciadas. Tem-se o enfoque nos estados subjetivos, nas emoções, na participação feminina, nas temáticas de gênero, preconceito, entre outras exploradas por Silva (2004), Schwartz et al. (2013; 2016), Humberstone (2000) e Costa, Marinho e Passos (2007), a dimensão imaginária, evidenciada por Feixa (1995), a retomada da relação ser humano-natureza, nos estudos de Bruhns (2003), a concepção dessas atividades caracterizadas como uma nova realidade lúdica no universo das práticas corporais da modernidade, por satisfazer os anseios dessa sociedade pós-industrial (Betrán; Betrán, 2016)

entre outros autores que trazem grandes contribuições às discussões e aos debates.

Alguns textos e pesquisas acadêmicas abordam a temática esporte de aventura e concentram seus conteúdos em explorar os significados dessa vivência, ou identificar o perfil de seus praticantes, ou, ainda, identificar os motivos que os levam a se inserirem nessas práticas. Entretanto, ainda que seja notado este crescimento de atenção para com este tema, poucos estudos têm sido desenvolvidos em âmbito nacional, focalizando especificamente a presença das mulheres nesse universo dos esportes de aventura.

Myers (2010), em uma de suas pesquisas, relata a carência de literatura que trata da temática esportes de aventura e a participação feminina, os benefícios e a importância dessas experiências em suas vidas. Da mesma forma, Schwartz et al. (2012), buscaram compreender o estado da arte das pesquisas relacionadas às questões de gênero e atividade de aventura, desenvolvendo um estudo exploratório em periódicos internacionais da área de Ciências Humanas. Com base nos resultados, os autores corroboram Myers, ressaltando a escassez de enfoques relacionados com estas temáticas, merecendo novos olhares.

Entre os poucos estudos nacionais envolvendo efetivamente as discussões sobre gênero, participação feminina e preconceitos relacionados com a prática de atividades de aventura, podem ser citadas as contribuições de Silva et al. (2005), ressaltando a presença da mulher nas atividades de aventura e o de Schwartz et al. (2013), discorrendo sobre as questões de preconceito e os esportes de aventura. Nesses estudos, os autores discutem o envolvimento feminino neste tipo de atividade, tendo que vencer inúmeras barreiras para que o engajamento fosse possível.

De acordo com Betrán e Betrán (2016), as vivências na natureza valorizam o indivíduo, não devendo haver distinção de sexo, idade ou nível social. A vivência da aventura parece ser um ponto comum entre os interesses

sobre essas atividades e, portanto, deve ser possível atender às expectativas de todos.

Nesta mesma ótica da possibilidade de vivência da aventura por meio dessas práticas, Little (2002) relata que este conceito de aventura pode estar intrinsicamente relacionado com os desafios enfrentados pela mulher na sociedade atual. As experiências com o risco e as limitações físicas, a descoberta de capacidades, como a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal e a criatividade, conferem às mulheres uma gama de elementos que as edificam e as tornam mais confiantes.

Humberstone, Brown e Richards (2003) apontam para a existência da hegemonia masculina em vários esportes, dentre eles, os esportes de aventura. Esse fato se dá, muitas vezes, pelo processo de socialização. Alguns valores, desde sempre, são perpetuados como específicos da natureza masculina, a saber: competição, força, êxito, sucesso e o contrário deles, associado para as mulheres. Porém, mesmo com esses estereótipos, as mulheres praticantes de esportes de aventura têm feito proezas, no que tange à busca de oportunidades de superação desses entraves. De acordo com estes autores, já há algum tempo, elas estão presentes no montanhismo, nas trilhas, nas escaladas e outras atividades de aventura.

A possibilidade de experimentações de novas sensações e autoconhecimento, como aponta Humberstone (2000), faz com que a mulher praticante de esportes de aventura, passe a enxergar a natureza como um meio de conseguir independência, equilíbrio interior, relaxamento, aumento da autoestima, autointegridade e capacidade de decisão. A autora também ressalta que esta visão feminina sobre o envolvimento com a natureza por meio dos esportes de aventura diverge daquela proveniente da população masculina, a qual enxerga a natureza como rival, que precisa ser conquistada e dominada.

Esses estudos remetem à necessidade de outros olhares para esta questão da participação feminina nos esportes de aventura, haja vista que os valores

provenientes desse envolvimento podem ser representativos para se compreender o empoderamento feminino, não apenas no âmbito do esporte, mas, extrapolando para o contexto social. A busca pelo rompimento com os ideais patriarcais ainda de certo modo vigentes e, não raro, subliminares, com o poder dominante do homem, assim como, a superação dos privilégios de gênero masculino motivam a luta pela garantia de autonomia feminina no que tange ao controle dos seus corpos, da sua sexualidade e da liberdade de opção no contexto do esporte e do lazer.

A temática relativa ao empoderamento vem sendo discutida com bastante frequência e pode ser visualizada nos trabalhos de Brauner (2015), Horochovski e Meirelles (2007), Da Gloria Gohn (2004) e Rappaport (1995) e dentro do universo dos esportes de aventura (Doran, 2016), (Krein; Weaving, 2015) e (Williams, 2015). O uso desse conceito foi percebido nos mais variados campos do conhecimento, dentre eles, a Saúde, Economia, Sociologia e a Psicologia, focalizando os mais variados espaços de ação social: familiar, comunitário, escolar e de minorias. Em um trabalho desenvolvido por Rappaport (1984), a autora conceitua o empoderamento como sendo um valor positivo, com base no qual o indivíduo possui poder sobre suas próprias ações, sendo, também, aplicável na sociedade. Quando este, revestido pelo viés da educação e dos direitos humanos, se torna uma importante ferramenta geradora de mudanças nas relações sociais, contribuindo, por meio da construção da autoimagem e confiança positiva, para a aquisição de pensamento mais crítico, comprometimento de cada indivíduo com o grupo e favorecimento da tomada de decisão e ação (Brauner, 2015; Doran, 2016).

Na tentativa de relacionar a temática empoderamento com as abordagens das questões concernentes ao universo dos esportes de aventura e da participação da mulher, algumas pesquisas apontam para uma crescente inserção feminina junto a essas vivências, demonstrando um passo à frente na perspectiva da superação de antigos preconceitos de gênero envolvendo os

esportes de aventura. Doran (2016) mostra uma pesquisa realizada pela Adventure Travel Trade Association (ATTA/2013), na qual as mulheres representam 43% do público que opta pelas atividades de aventura. De acordo com os estudos da autora, devido às características femininas, como determinação, planejamento e preparação de atividades, estas conseguem absorver melhor os benefícios advindos da prática dos esportes de aventura, como a intensificação das experiências corporais, aumento da confiança, autoestima, independência e as experiências compartilhadas no interim dessas atividades. Estes aspectos, conforme a autora, contribuem de maneira efetiva para o empoderamento feminino no esporte, com ressonâncias fora dele.

Em âmbito mais geral, alguns autores apresentam os benefícios da participação da mulher nesses esportes, como fatores que ultrapassam a própria prática. McNiel, Harris e Fondren (2012) apontam, em suas pesquisas, que as atividades desenvolvidas junto à natureza promovem inúmeros benefícios às mulheres, sobretudo, relacionados à saúde mental, física e emocional. Já Allen-Craig e Hartley (2012), assim como Overholt e Ewert (2015), mostram, em seus estudos, os resultados positivos advindo da prática de esportes na natureza. Esses autores reforçam a ideia de que os fatores importantes, como a autosuficiência, a aprendizagem de novos conteúdos e técnicas e a abertura para assimilar os desafios propostos pelos esportes, podem ser aplicados em situações do cotidiano, indo além da prática de esporte em si, contribuindo para projetos futuros, no que tange a alcançar postos de liderança em vários setores e libertando a mulher das cobranças e expectativas de gênero construídas ao longo da história.

O empoderamento feminino e essa possibilidade de transformação da mulher por meio dos esportes de aventura são evidenciados recentemente nos estudos de Massa (2015). A configuração do ambiente natural, as sensações experimentadas de medo e desafios, aspectos característicos e presentes nesse tipo de atividade, contribuíram para a aquisição de meios e técnicas de

superação de obstáculos. De acordo com a autora a geografia natural auxilia as praticantes a buscarem pela sobrevivência, a trabalharem os conflitos e possíveis formas de resolução dos mesmos. Isso transcende para suas vidas diárias, gerando impactos positivos em longo prazo, favorecendo a superação de grandes desafios numa sociedade (ainda) patriarcal.

Diante desses apontamentos e a identificação de elementos positivos e benéficos advindos da prática de esportes de aventura e o crescimento da participação do público feminino nessas atividades, o presente estudo procurou investigar as relações existentes entre os esportes de aventura e o empoderamento feminino.

Método

O presente estudo fez a opção pela abordagem qualitativa. Este tipo de abordagem proporciona bom nível de profundidade na análise das respostas, o que torna este método adequado para se compreender as nuances do processo social, conforme evidencia Richardson (2011).

O estudo foi desenvolvido em duas etapas, sendo a primeira referente a uma revisão bibliográfica não-sistemática da literatura pertinente, buscando autores que pudessem contribuir com as discussões sobre as temáticas propostas. De acordo Chizzotti (2011) as fontes bibliográficas são necessárias para se explorar os assuntos em pauta, captando informações sobre a produção acadêmica existente relativa ao tema. A segunda etapa constou de uma pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento para coleta de dados um questionário, contendo 4 questões fechadas, em uma sequência lógica e aplicado de maneira uniforme a todas as entrevistadas (Laville; Dionne, 2016).

As entrevistas foram realizadas mediante uma amostra intencional composta por 20 mulheres praticantes regulares de esportes de aventura, utilizando-se a rede social Facebook®. As redes sociais têm-se mostrado como auxiliadoras na captação dos fenômenos sociais e uma importante ferramenta

na coleta de dados (Recuero, 2009). A web é cada vez mais utilizada em pesquisas acadêmicas, e tem sido apontada como uma importante ferramenta na transmissão e divulgação de conteúdos de diferentes naturezas (Michel; Michel; Porciuncula, 2013), haja vista a possibilidade de se atingir rapidamente um grupo com características semelhantes, auxiliando a composição da amostra e facilitando a aplicação dos instrumentos de pesquisa.

As páginas da rede social Facebook® foram escolhidas de maneira aleatória, ao buscar, via o uso da *hashtag* #esportedeaventura. As páginas pessoais que continham pessoas praticando algum tipo esporte de aventura eram reservadas, via *downloads,* para numa etapa posterior, fazer a seleção das páginas femininas, ou seja, páginas pessoais de mulheres praticantes, para realizar o contato e o convite para responderem o questionário. As mulheres foram convidadas a participar do estudo e, com base na anuência, foi encaminhado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguindo-se os procedimentos éticos para pesquisas com seres humanos.

Quanto à amostra investigada, a faixa etária se concentrou entre 21 e 49 anos de idade, sendo cinco mulheres de 20 a 29 anos, atingindo um percentual de 25%, nove mulheres de 30 a 39 anos, com percentual de 45% e seis mulheres de 40 a 49 anos, com percentual de 30%. Quanto ao nível profissional das praticantes, pode-se notar que 25% das mulheres são empresárias; 20% são da área da Educação Física; 15% são dentistas; outros 15% das praticantes são da área do turismo; 10% são engenheiras e os outros 10% são jornalistas e 5% fisioterapeutas.

Em relação aos esportes praticados pelas entrevistadas, notou-se que elas apontaram mais de uma modalidade, somando-se, assim, 25 respostas, sendo que esses se concentraram, sobretudo, nos elementos terra e ar. Quanto os esportes de aventura mais praticados por elas, 35% das entrevistadas apontaram o *trekking*; 30% a corrida de aventura; 25% o *mountain bike;* 20% a escalada e 15% o *paraglide*.

O tempo de prática desses esportes de aventura variaram entre 2 a 13 anos. Entre as entrevistadas, seis se encaixam na categoria compreendida entre 2 a 4 anos, somando um percentual de 30%; dez mulheres se encaixaram na categoria entre 5 e 7 anos, com percentual de 50% e 4 mulheres são da categoria 8 a 13 anos, totalizando 20%.

Os dados provenientes das respostas ao questionário foram analisados de maneira descritiva, utilizando-se a Técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2011). Esta técnica tem por finalidade, descrever e interpretar os conteúdos informacionais das palavras, buscando nas entrelinhas, a significação das mensagens. Para tanto, foram estabelecidas *a priori,* 4 categorias: Categoria 1 - discriminação e preconceito; Categoria 2 – ressonância das práticas; Categoria 3 – compreensão sobre empoderamento; Categoria 4 – esportes de aventura e empoderamento.

Resultados

Quanto à categoria 1, a questão norteadora versou sobre **se estas praticantes de esportes de aventura já haviam sofrido discriminação ou preconceito em algum momento da prática.** Entre as participantes, 65% relataram ter experimentado alguma forma de discriminação. Entre os elementos citados, encontram-se aqueles ligados à caracterização social de masculinidade, como força e agilidade e de fraqueza associada ao universo feminino, portanto, levantando dúvidas sobre se dariam conta de vivenciar os esportes de aventura. Esses resultados reiteram o preconceito ainda vigente sobre o envolvimento da mulher com os esportes de aventura, mesmo que estas já tenham avançado na trilha de superação de preconceitos em outros setores (Watson, 2016). Esse dado também ratifica a citada hegemonia masculina ainda presente no contexto esportivo, a qual foi ressaltada por Humberstone, Brown e Richards (2003) e Schwartz et al (2013), nos estudos que evidenciaram as conexões com e na natureza.

Outros 35% das participantes alegaram não ter sentido nenhum tipo de preconceito e sim, receberam apoio da família e amigos. Esses reforços positivos são valiosos no que tange à manutenção da prática de determinado esporte ou atividade física. Wing (2015), em seu estudo, evidenciou que os aspectos positivos advindos dos pais, pode motivar o envolvimento em atividades físicas, devendo, portanto, ser incentivado. Diante desse fato, Breivik (2010) nos mostra que as questões de gênero vem sofrendo transformações positivas e a mulher, nesse contexto, vem ocupando os diversos espaços, inclusive do esporte, corroborando assim, esses valores rumo a igualdade de oportunidades.

Na categoria 2, a questão foi referente à **reverberação da prática dos esportes de aventura em sua vida cotidiana**, as participantes foram unânimes na resposta afirmativa. Todas notaram a ocorrência de mudanças positivas em suas vidas, nos âmbitos pessoal e social. No que tange ao contexto pessoal, de acordo com 35% das entrevistadas, houve um aumento da autoestima. Para Joseph (2014), a autoestima e o autoconceito estão intimamente ligados aos benefícios psicológicos da prática esportiva. Esses elementos estão diretamente associados aos níveis de satisfação do ser humano, tendo ressonâncias nas mais diferentes dimensões da vida e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. A mulher, ao buscar pelos esportes vivenciados na natureza, não está à procura de atos heroicos como a maioria dos homens, embora as práticas, em sua grande maioria, envolva desafios, esta, segundo Kruger (2016), busca por sentidos e crescimento interior, que são transformados e incorporados, reverberando em atitudes positivas.

Elementos como a superação e a confiança em si mesma foram apontados por 35% das entrevistadas e podem ser corroborados nos estudos de Silva et al (2016), onde as autores apontam os riscos experimentados durante essas práticas resultaram em tomadas rápidas de decisão, na sensação de realização, orgulho e maior confiança, contribuindo para os desafios pessoais e

gerando mudanças de atitudes. Essas transformações advindas com as experiências na natureza promovem o enfrentamento do mundo e o renascimento de si mesma para as novas formas de encarar os desafios cotidianos.

A resiliência foi evidenciada por 30% das entrevistadas. De acordo com essas participantes, a resistência experimentada no início das práticas esportivas contribuiu para o fortalecimento das condutas de enfrentamento dos mais diversos problemas, extrapolando a participação no esporte em si. Rebello (2012) em seus estudos sobre resiliência e a prática do *trekking,* relata que devido as imprevisibilidades dos ambientes naturais e diante do risco calculado das diferentes atividades de aventura, as quais expõe o indivíduo a vivências significativas e intensas, pode promover o desenvolvimento da resiliência, uma capacidade humana de superar as dificuldades. Guild e Espiner (2014) corrobora o autor e revelam que a resiliência é a capacidade que o ser humano tem de enfrentar e superar, de maneira positiva, as adversidades cotidianas, encarando como oportunidade de aprendizagem e crescimento pessoal.

Quanto à Categoria 3, à questão se referiu ao **entendimento e compreensão sobre empoderamento feminino.** Entre as entrevistadas, 45% relataram que atualmente, as mulheres estão mais cientes dos seus direitos, nesse sentido, estão ocupando lugares e posições que lhes foram negados por muito tempo. Essa percepção ratifica o posicionamento de Kleba e Wendausen, (2009), quando os autores fomentam que as mulheres estão se fortalecendo e adquirindo conhecimento necessário para se apoderar de espaços que, legitimamente, também são delas. Para esses autores, ao se tornarem mais ativas socialmente e politicamente, as mulheres se sentem fortalecidas nos vários aspectos cognitivos, afetivos e condutuais, possibilitando, inclusive, sua emancipação, autonomia e liberdade. O esporte promove essas transformações, onde seus benefícios são percebidos em todos os aspectos,

Outros 30% das entrevistadas relacionaram empoderamento feminino com as mudanças de atitude perante questões como, as desigualdades e as violências de gênero. Esse fato pode ser corroborado nos estudos de Fernandes et al (2016), onde autores apontam as dimensões do empoderamento, a saber: a econômica, onde a mulher passa ter o controle da renda familiar; a psicológica, relacionada a aquisição de autoconfiança, autoestima e motivação que culmina em crescimento e desenvolvimento pessoal; a sociocultural/educacional, por ter acesso aos diversos movimentos e grupos sociais, quer seja no âmbito virtual ou real e acesso à educação, adquire conhecimento, levando-a a emancipar-se por meios dos saberes adquiridos; a política e de grupo onde engajadas politicamente, empoderadas, as mulheres passam a ser donas de suas próprias vidas, podendo escolher administrar seus projetos pessoais e profissionais, saindo de um nível micro para atingir o macro em relação aos grupos aos quais ela convive e por último, a familiar, onde a mulher tem voz ativa e faz valer seu poder de decisão em relação as questões financeiras e domésticas, inclusive de proteção aos membros da família.

De acordo com 25% das mulheres entrevistadas, o empoderamento feminino está relacionado ao reconhecimento do real papel da mulher na sociedade e a união feminina na luta para fazer valer os direitos sociais e políticos das mulheres. Subentende-se aqui elementos ligados ao fortalecimento dos atores sociais, as mulheres, e a partir do trabalho coletivo, valorizando a dimensão grupal de empoderamento (Simon; Boeira, 2016). Os autores compartilham da ideia de um coletivo, no qual os indivíduos se ajudam mutuamente, contribuindo com pensamentos e atitudes críticas frente à realidade vivida, o que contribui para a transformação das relações sociais de poder existentes.

Na Categoria 4, a questão foi relativa a elas **se sentirem empoderadas devido à prática de esportes de aventura.** Das entrevistadas, 50% relataram afirmativamente, que o esporte conseguiu agregar vários elementos, como o

aumento da autoestima e maior segurança nas tomadas de decisão, as quais se refletem nas atitudes tomadas no dia a dia. Esses fatores podem ser corroborados nos estudos de Smith (2016) e Kruger (2016), onde autores fomentam os benefícios advindos com as experiências das mulheres nos esportes de aventura e as relações construídas entre os Brauner (2015), ao afirmar que o empoderamento está pautado nas condições de desenvolvimento da autoestima. Para a autora, a participação em esportes pode favorecer as condições básicas necessárias para que a mulher se realize, mediante o desenvolvimento de sua autoconfiança.

Outros 35% das entrevistadas relataram que a percepção de empoderamento era associada ao fato de se sentirem mais fortes física e psicologicamente. Nesse contexto, a ressignificação dos corpos femininos, que antes eram vistos como frágeis e dóceis, agora, se definem fortes e dotados de significados, rompendo com os estereótipos machistas e reafirmando uma nova roupagem. Esse corpo forte ao qual as participantes se referiram, desafia a hegemonia masculina, tornando-se um corpo transgressor, autônomo. Este tipo de sensação e percepção o fortalece e o empodera, conforme afirmam Adelman, (2006), assim como McNiel, Harris e Fondren (2012).

Para 15% das entrevistadas, o empoderamento feminino foi percebido, devido ao fato de os esportes de aventura proporcionarem um *mix* de sensações, riscos, desafios, medos, os quais elas têm que aprender a superar. Este esporte as ensinou a desenvolver a capacidade de resolução dos próprios desafios diários, aos quais, desde muito cedo, foram incentivadas a não depender de ninguém e a buscar seu espaço pelos próprios méritos.

Isto explica, em parte, a identificação com esse tipo de atividade, voltada ao enfrentamento de desafios e da aventura. Cooley et al. (2014) evidenciaram esses elementos descritos, em seus estudos. Os autores discorreram sobre o lado desafiador dos esportes de aventura e como estes exigem a apreensão e o desenvolvimento de habilidades na resolução de muitas tarefas cotidianas. Os

autores elencaram vários elementos advindos da prática de esportes de aventura, os quais têm a natureza como pano de fundo. A persistência, a comunicação, a liderança, o espírito de equipe, a cooperação, a adaptação, bem como, o aumento da confiança, da consciência e das relações sociais, foram alguns dos benefícios ressaltados pelos autores, sendo que, muitos deles ficaram patentes nas respostas das participantes deste estudo.

Considerações Finais

O empoderamento feminino é tido como uma ferramenta poderosa para superar as diversas questões ligadas as desigualdades de gênero, uma vez que a mulher se vê como protagonista de suas ações e segura quanto as decisões a serem tomadas e administradas. A conquista de seus direitos e igualdade de oportunidades entre sexos perpassa todos os seguimentos da sociedade, inclusive do contexto esportivo. Sendo compreendido como um fenômeno sociocultural, capaz de agregar múltiplas possibilidades de vivencias e experiências, o esporte é um campo rico de significados e ressignificados e assume um poder transformador. Por meio ou através dele, o ser humano pode adquirir elementos positivos que contribuem para uma vida mais ativa e com qualidade.

Ganhos nos contextos psicológicos, biológicos e sociológicos foram apontados pelas entrevistadas. Elementos como a autoestima, autossuperação, autoconhecimento, autonomia e elementos ligados as qualidades físicas, como ganho de força e tônus muscular foram evidenciados pelas entrevistadas, como sendo os geradores desse empoderamento. Os desafios propostos pelas práticas na natureza contribuíram sobremaneira para o desenvolvimento de qualidades físicas e psicológicas, que ressonaram em seus cotidianos, como no trabalho ou no contexto das relações sociais. Essa transcendência gera impactos positivos em longo prazo, favorecendo a superação de grandes desafios numa sociedade patriarcal. Assim, é possível pensar a prática de esportes de aventura como um

campo fértil e legitimo para o exercício do empoderamento feminino, onde a dialética da vida, segundo Le Breton (2010), se constitui a partir da constante batalha entre o risco e a segurança, entre o desafio e a superação, promovendo ao ser humano, uma mudança de atitude interior, reverberando em uma ressignificação das sensações, um reinventar-se e surpreender-se constantes.

Pode-se concluir que os esportes de aventura ampliam as percepções de empoderamento, na medida em que em contribuem de maneira efetiva para o fortalecimento dos aspectos afetivos e sociais dessas praticantes, estimulando questionamentos sobre os reais valores incutidos nas práticas sociais e esportivas, demonstrando com essa atitude sua participação como uma conquista particular. As sensações de poder e de empoderamento foram percebidas por elas e as tonaram mais confiantes em si e mais questionadoras dos reais valores incutidos nas práticas sociais e esportivas.

Mesmo diante do fato dessas práticas ainda incitarem a masculinidade como referência, subjugando a feminilidade, pode-se compreender que a participação feminina nos esportes de aventura como sendo uma conquista particular, onde estas, estão dispostas a superar as três principais barreiras, a saber: pessoais, socioculturais e estruturais, as quais as impedem de vivenciar, em plenitude, dos diversos esportes. Novos estudos são necessários, no sentido de ampliar as discussões de gênero, da mulher no contexto dos esportes de aventura e as reflexões relativas ao empoderamento feminino.

Referências

ADELMAN, M. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. **Movimento,** Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 11-29, jan./abr. 2006.

ALLEN-CRAIG, S.; HARTLEY, C. Exploring the Long-Term Effects for Young Women Involved in an Outdoor Education Program. **Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership,** Bowling Green/Kentucky, v. 4, n. 2, p. 88-91, 2012. Disponível em: <http://digitalcommons.wku.edu/jorel/vol4/iss2/2/ >. Acesso em: 30 jun. 2016.

BARDIN, L. **Analise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2017.

BETRÁN, J. O.; BETRÁN, A. O. Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía (1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas. **Apunts. Educación Física y Deportes**, Barcelona, v. 2, n. 124, p. 71-88, 2016.

BRAUNER, V. L. Desafios emergentes acerca do empoderamento da mulher através do esporte. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 521-532, abr./jun. 2015.

BREIVIK, G. Trends in adventure sports in a post-modern society. **Sport in Society**, United kingdon, Abingdon v.13, n.2, p.260-273, 2010.

BRUHNS, H. T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003, p.29-52.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

COOLEY, S. J. et al. Introducing the use of a semi-structured video diary room to investigate students' learning experiences during an outdoor adventure education groupwork skills course. **Higher Education,** Dordrecht, v. 67, n. 1, p. 105-121, 2014.

COSTA, V. L. M.; MARINHO, A.; PASSOS, K. C. M. Esportes de aventura e esportes radicais: propondo conceitos. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 12, p. S188, abr./jun. 2007. Suplemento.

DA GLÓRIA GOHN, M. Empoderamento e participação da comunidade em políticas sociais. **Saúde e sociedade**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 20-31, maio/ago. 2004.

DORAN, A. Empowerment and women in adventure tourism: a negotiated journey. **Journal of Sport & Tourism**, Abingdon/Inglaterra, v. 20, n. 1, p. 57-80, 2016. Disponível em: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14775085.2016.1176594?journalCode=rjto20. Acesso em: 30 jun. 2016.

FEIXA, C. La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza**. Apunts: Educación Física y Deportes**, Barcelona, v. 41, p. 36-43, 1995.

FERNANDES, T. D. S.; LOPES, G. S. C.; WATANABE, M.; YAMAGUCHI, C. K.; GODOI, C. K. Dimensões do empoderamento feminino: autonomia ou dependência?/dimensions of empowerment of women: autonomy or reliance/dimensiones del empoderamiento femenino:¿ autonomía o dependencia? **Revista Alcance (Online)**, Biguaçu/SC, v.23, n.3, p.391-413, 2016.

GUILD, D.; ESPINER, D. Strengthening resilience in families. **Reclaiming Children's Youth**, Lenox/Massachusetts, v. 22, n. 4, p. 38-41, 2014. Diponível em: http://search.proquest.com/openview/f99ef9b3ccb8282e836504c6992e65ae/1?pq-origsite=gscholar. Acesso em 30 jun. 2016.

HOROCHOVSKI, R. R.; MEIRELLES, G. Problematizando o conceito de empoderamento. In: SEMINÁRIO NACIONAL MOVIMENTOS SOCIAIS,

PARTICIPAÇÃO E DEMOCRACIA, 2, 2007, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2007, p. 485-506.

HUMBERSTONE, B. The 'outdoor industry' as social and educational phenomena: Gender and outdoor adventure/education. **Journal of Adventure Education & Outdoor Learning**, Abingdon/Inglaterra, v. 1, n. 1, p. 21-35, 2000. Disponível em: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14729670085200041. Acesso em30 jun. 2016.

HUMBERSTONE, B.; BROWN, H.; RICHARDS, K. The Outdoors and Adventure as Socialand Cultural Phenomena: Introduction. In: HUMBERSTONE, B.; BROWN, H.; RICHARDS, K. **Whose Journeys? The Outdoors and Adventure as Social and Cultural Phenomena:** Critical explorations of relations between individuals, 'others' and the environment**.** Barrow-in-Furness, UK: Fingerprints, 2003. p. 7-13.

JOSEPH, R.P. et al. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. **Quality of Life Research**, Dordrecht, v. 23, n. 2, p. 659-667, 2014.

KLEBA, M. E.; WENDAUSEN, A. Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 733-743, out./dez. 2009.

KLEIN, K.; WEAVING, C. Alternative Chicks: Examining Women Freeskiers and Empowerment. **FairPlay, Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte**, Barcelona, v. 3, n. 2, p. 1-23, 2015.

KRUGER, B. **Women's experiences from participating in all female arctic adventures**. 2016. 82f. Dissertation (Master of arts) - Transcultural European Outdoor Studies (TEOS) - University of Marburg, Germany, 2016. Disponível em: https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2434154/Kruger%202016.pdf?sequence=1 Acesso em: 23 mar 2017.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Penso, 2016.

LE BRETON, D. Dos jogos de morte ao jogo de viver em montanha: sobre o alpinismo solitário. In: Eduardo Tadeu Costa Dimitri Wuo Pereira (Org.) **Entre o urbano e a natureza: a inclusão na aventura**, São Bernardo do Campo:Editora Lexia Ltda. 2010. p.37-56.

LITTLE, D. E. How do women construct adventure recreation in their lives? Why we need to re-engage with the essence of adventure experience. **Journal of Adventure Education & Outdoor Learning**, Abingdon/Inglaterra, v. 2, n. 1, p. 55-69, 2002.

MASSA, C. **Wild Women**: The Positive Transformation of Women and Girls Through Female-Only Adventure Education. 2015. 52f. Undergraduate Honors Theses (Department of Geography) - University of Colorado, Boulder/Colorado, 2015. Disponível em: http://scholar.colorado.edu/honr_theses/967/. Acesso em: 30 jun. 2016.

McNIEL, J. N.; HARRIS, D. A.; FONDREN, K. M. Women and the wild: Gender socialization in wilderness recreation advertising. **Gender Issues,** New York, v. 29, n. 1, p. 39-55, 2012. Disponível em: http://link.springer.com/article/10.1007/s12147-012-9111-1. Acesso em: 30 jun. 2016.

MICHEL, M.; MICHEL, J.; PORCIÚNCULA, C. G. A Comunicação Organizacional, as redes sociais e seus desafios: afetos e emoções nesse contexto. **Revista Internacional de Relaciones Publicas**, Málaga/Espanha, v. 3, n. 6, p. 117-136, 2013.

MYERS, L. Women travellers' adventure tourism experiences in New Zealand. **Annals of Leisure Research**, Abingdon/Inglaterra, v. 13, n. 1-2, p. 116-142, 2010. Disponível em: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/11745398.2010.9686841. Acesso em: 30 jun. 2016.

OVERHOLT, J. R.; EWERT, A. Gender Matters: Exploring the Process of Developing Resilience Through Outdoor Adventure. **Journal of Experiential Education**, Thousand Oaks/California, v. 38, n. 1, p. 41-55, 2015. Disponível em: http://jee.sagepub.com/content/38/1/41.short. Acesso em: 30 jun 2016.

PAGÁN, R. How do leisure activities impact on life satisfaction? Evidence for German People with Disabilities. **Applied Research in Quality of Life**, Dordrecht, v. 10, n. 4, p. 557-572, 2015.

RAPPAPORT, J. Empowerment meets narrative: listening to stories and creating settings. **American Journal of Community Psicology,** New York, v. 23. n. 5. p. 795-807, oct, 1995.

REBELLO, A. J. O Desenvolvimento da resiliência por meio de caminhadas de pequeno e longo curso. **Revista Desenvolvimento Pessoal**, LATEC/UFRJ, Rio de Janeiro, v. 2, 2012, p. 1-11.

RECUERO, R. **Redes Sociais na Internet**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social**: Métodos e Técnicas. São Paulo: Atlas, 2011.

SCHWARTZ, G. M. et al. Preconceito e esportes de aventura: A (não) presença feminina. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 9, n. 1, p. 57-68, jan. 2013.

SCHWARTZ, G. M. et al. Gênero e atividades de aventura em periódicos internacionais de Ciências Humanas. **Impulso**, Piracicaba, v. 20, n. 50, p. 63-72, jul./dez. 2012.

SCHWARTZ, G. M. et al. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 2, p. 156-162, apr./jun. 2016. Disponível em: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915001250. Acesso em: 30 jun. 2016.

SILVA, P. P. C.; SANTOS, P. D. J. C.; SANTOS, A. R. M.; ARAUJO, B. M. R.; RODRIGUES, E. A. P. C.; FREITAS, C. M. S. M. Práticas Corporais na Natureza: O Risco e os Ritos. **Lícere**, Belo Horizonte, v.19, n.4, p.463-482, 2016.

SILVA, R. L. **As emoções das atividades físicas de aventura na natureza e a ressignificação do papel feminino**. 2004. 179f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2004.

SILVA, R. L.; MARINHO, A.; SCHWARTZ, G. M. A aventura de ser mulher nas atividades físicas de aventura na natureza. **Lécturas: Educación física y deportes**, Buenos Aires, v. 84, n. 30, p. 1-7, 2005.

SIMON, V. P.; BOEIRA, S. L. Empoderamento Feminino na Economia Social e Solidária. In: Congresso Brasileiro de Estudos Organizacionais, 4, 2016, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: Revista brasileira de estudos organizacionais, 2016, p.1-25. Disponível em: https://anaiscbeo.emnuvens.com.br/cbeo/article/view/222 Acesso em: 22 mar 2017.

SMITH, A. **Feminist Outdoor Leadership**: Challenging hegemonic masculinity through Outdoor Education. 2016. 28f. Undergraduate Honors Theses (Bachelor of Arts - University Honors and Geography) - Portland State University, Oregon, 2016. Disponível em: http://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1285&context=honorstheses Acesso em: 23 mar 2017

WATSON, S. R. C. **Understanding Female Secondary School Students Experiences of Outdoor Education in Aotearoa New Zealand,** 2016, 161f. Thesis (Master of Education) - University of Waikato, Hamilton, New Zealand, 2016. Disponível em: https://researchcommons.waikato.ac.nz/bitstream/handle/10289/10166/thesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y Acesso em: 23 mar 2017.

WILLIAMS, J. E. **Women and Images of Outdoor Activity**: Outdoor Brands and the Portrayal of Gender. 2015.102f. Thesis (of Dissertation of arts, strategic communication) – School of Journalism and Mass Communication, University of Minnesota Twin Cities, Minneapolis, 2015. Disponível em: https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/172866/CAPSTONE%202015%20-%20Jenna%20Williams.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 25 mar 2017.

WING, E. K. **Linking parental support and parental control to physical activity participation in youth**: The mediating role of self-efficacy and enjoyment. 2015. 97f. Doctoral Dissertation (Human Kinetics) - University of Ottawa/Canadá, 2015. Disponível em: http://www.ruor.uottawa.ca/handle/10393/32589. Acesso em: 25 jul. 2016.