



ESPORTE E MEIO AMBIENTE: DA PRÁTICA À MOTIVAÇÃO

Renato Miranda

Universidade Federal de Juiz de Fora

O ESPORTE NA DIMENSÃO AMBIENTAL

- **Manutenção da boa saúde;**
- **Oportunidade:**
 - **auto-expressão**
 - **auto-realização**
 - **satisfação pessoal**
- **Tendência primordial no auxílio de conscientização para o mundo ecologicamente desejável no séc. XXI.**

ESPORTE MEIO-AMBIENTE / OUTDOOR / NA (DA) NATUREZA

Projeções: esporte e homem como coadjuvantes

- **Propiciar novo conhecimento da natureza;**
- **Redimensionar o significado da importância da natureza;**
- **Oferecer alternativas de interações sociais e culturais;**
- **Extrapolar as fronteiras dos esportes formais.**

PRESERVAÇÃO E SUSTENTAÇÃO DO MEIO AMBIENTE

**MATRIZ dos esportes da natureza
como instrumento de manifestação
esportiva e ecológica:**

PENSAR GLOBALMENTE

E

AGIR LOCALMENTE

O IDEAL DO ATLETA OLÍMPICO

Fair play e transformação para o séc. XXI

(Kidane, 1997; Schmitt, 1998)

Citius → mais rápido → senso de compreensão e rapidez mental

Altius → mais alto → elevação moral da pessoa

Fortius → mais forte → desafios da vida

Comitê Olímpico Internacional e Meio Ambiente

(IOC x Environment)

Idéia original do COI :

A acrescentar ao lado da CULTURA e ESPORTE, o MEIO AMBIENTE na base de sustentação do Movimento Olímpico.

**Assinatura do compromisso “PLANETA TERRA”:
Jogos Olímpicos de Barcelona (1992) - FIs e CONs.**

Pioneirismo: Jogos Olímpicos de Munique (1972)

REALIZAÇÕES

- A) Assinatura do acordo de cooperação com o Programa de Meio Ambiente das Nações Unidas (UNEP) - 1994;**
- B) Inauguração dos “Jogos Verdes” - Lillehammer (1994);
*consagração dos procedimentos ambientalistas.***
- C) Manual sobre esporte e meio ambiente - COI - (1997).**

Ações do COI para o Meio Ambiente

Estímulo aos CONs e Fls : Comissão de Meio Ambiente
COB: Junho de 1997

O papel dos Esportes da Natureza

Exercício de conscientização ecológica;

Sustentação ao ideal ecológico;

Iniciativas em defesa da natureza;

Formador de opinião pública positiva sobre o meio ambiente.

Conferência Mundial sobre esporte e meio ambiente

Publicações / Seminários / Congressos

1ª Conferência : Lausanne (1995)

2ª Conferência: Rio de Janeiro (1999)

Manifestações Organizadas e Incentivadas pelo COI

- a) **Seminários regionais;**
- b) **Dia Nacional da Limpeza (5/6);**
- c) **Colaboração da mídia;**
- d) **Ações micro.**

O exemplo de LILLEHAMMER (1994):

Gestão e responsabilidade / Arquitetura e materiais

Auditoria ambiental / Patrocinadores e fornecedores Oficiais

Eventos culturais / Mobilização escolar

Serviços e alimentação / Economia e manejo do lixo

Diretrizes Gerais para a Prática do Esporte na Natureza

Compatibilidade: atividade x capacidade psicofisiológica;

Garantia de recursos materiais;

Considerações: atividade x local x estação climática;

Gerenciamento da atividade (liderança);

Coordenação do deslocamento em áreas restritas (particulares, parques florestais, reservas biológicas, áreas de proteção ambiental);

Garantia de segurança para os praticantes.

Motivação e Emoção no Esporte *Outdoor*

Elemento Matricial:

**Adaptações psicológicas frente as adversidades:
clima / demanda física / disposições geográficas...**

Identificação Conceitual:

Metas / Objetivos / Necessidades

Tarefa:

**Detectar necessidades e objetivos dos praticantes
em suas atividades ordinárias de esporte.**

Enfoques:

**Razões pelas quais se escolhe a prática do esporte *outdoor*.
Razões pelas quais se realizam ações com diferentes graus
de intensidade.**

Tipologia da Motivação e Esportes da Natureza

1ª) MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA: **Pessoal / Inconsciente**

Força psíquica interior para o empenho em uma atividade por vontade própria.

2ª) MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA: **Ambiental / consciente**

Fatores externos que podem colaborar com a manutenção ou modificação do comportamento.

Considerações / Relações Fundamentais dos Níveis de Motivação

ATRATIVIDADE

ESTIMULAÇÃO

DIFICULDADE DA TAREFA
(Lei de Yerkes-Dodson)

Teoria do Flow-feeling (CSIKSZENTMIHALYI, 1975 ...)

Estado mental que as pessoas parecem fluir quando mostram um esforço produtivo e motivado, associado a várias emoções relacionadas a comportamentos positivos e funcionais. A pessoa e a atividade passam a ser únicos. É como não se percebesse separada da própria ação de tão envolvida que está na atividade.

(Miranda & Bara Filho,2008)

Flow-feeling e Esportes da natureza

Problemática: ação x motivação

Desempenho:

Demasiadamente fácil → Tédio

Demasiadamente difícil → Ansiedade excessiva

Dimensões do *flow-feeling*

Concentração intensa / *feedback* imediato (objetivos claros) / percepções adequadas / alegria espontânea / controle das ações / experiência autotélica / autoconsciência desaparece.

Consideração:

Atividade e consciência passam a ser únicos - a pessoa está tão envolvida no que está fazendo, que não percebe ela mesma separada da ação.

Flow-feeling: Desafio Radical

- **Nível adequado na relação desafio - tarefa: favorece um nível de complexidade sempre mais elevado - desenvolvimento e descoberta.**
- **Não se pode gostar de fazer a mesma coisa, no mesmo nível, durante muito tempo.**
- **Consciência livre para fazer avaliações próprias em relação a qualquer situação.**

Considerações:

Não há atividades que garantam o estado do fluir.

O que existe são atividades que favorecem o fluir.

Não são as aptidões que de fato possuímos que determinam como nos sentimos, mas sim as que pensamos ter. (JACKSON & CSIKSZENTMIHALYI,2002).

Importância do *Flow-feeling* nos Esportes da Natureza

Cria autoconfiança e harmonia

Momento presente mais agradável;

Libera energia psíquica;

Envolvimento substitui a alienação;

Satisfação substitui o tédio;

Impotência se transforma em controle;

Transforma a vida.

Indicadores Psicofisiológicos das Emoções nos Esportes de Natureza

Fenômenos fisiológicos ocorrem durante um comportamento emocional. Registro de alguns sinais pode ser indício de estado emocional que influenciará na motivação da pessoa.

- 1) Resposta galvânica da pele;
- 2) Xerostomia;
- 3) Registro de respostas cardiovasculares e respiratórias;
- 4) Campo aberto;
- 5) *Biofeedback.*