

# A RECREAÇÃO DE AVENTURA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

Gabriela Remor

DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/90

## RESUMO

**Introdução:** Há inúmeras evidências demonstrando associação positiva entre a prática regular de atividade física e a saúde física e mental, entretanto, o comportamento sedentário em adolescentes continua sendo preocupante. O estilo de vida ocioso dessa população vem aumentando com o uso cada vez maior das tecnologias como smartphones e tablets, reduzindo os momentos de atividade física e potencializando desta forma a experimentação de sintomas negativos como depressão, ansiedade, e associação negativa com autoimagem e satisfação com a vida. A adolescência é um período em que várias transformações psicológicas, físicas e sociais acontecem, portanto, é importante identificar exposições ambientais que possam ter impacto positivo na saúde mental durante esses anos. Neste sentido, alguns tipos de atividade física podem naturalmente dar suporte as necessidades psicológicas básicas, como é o caso da recreação de aventura, aumentando as sensações de satisfação dentro da atividade física e demonstrando resultados positivos sobre a saúde mental como a prevenção de comportamentos problemáticos e criminalidade entre adolescentes. **Objetivo:** Investigar os benefícios que a participação em recreação de aventura pode promover na qualidade de vida de adolescentes, incluindo aspectos relacionados a saúde mental. **Metodologia:** Pesquisa realizada a partir de revisão bibliográfica em bases de dados acadêmicas como PubMed, SciELO, Scopus, Google Acadêmico, além de livros e websites relacionados a adolescentes, atividade física, saúde mental, recreação de aventura. **Resultados:** Entre os benefícios encontrados estão a melhora na qualidade de vida e bem-estar favorecendo aumento nos níveis de atividade física, nos momentos de prazer, alegria e socialização. Além de favorecer sentimentos de conexão com a natureza, resiliência, coragem, humildade, emoções intensas, superação de limites pessoais e medo. Resultados psicológicos como afeto positivo, autoeficácia, auto realização, competência e motivação intrínseca também foram encontrados. **Conclusão:** Esses dados podem direcionar ações e estratégias multiprofissionais no âmbito político de saúde no que tange ao incentivo à realização de atividade física e ao estímulo de práticas saudáveis de lazer. Melhorar a acessibilidade de experiências no contexto da recreação de aventura e em particular para adolescentes pode ser um componente valioso das políticas sociais.

**Palavras-Chave:** Atividade física, Atividades de lazer, Saúde

ÁREA TEMÁTICA: Saúde Física e Mental.