

UMA “AVENTURA INCLUSIVA” - ATIVIDADES DE NATUREZA E AVENTURA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Marisa Barroso¹, Cristiana Maranhão²; José Parraça³ & Isabel Varregoso¹

¹Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

²Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

³Universidade de Évora, Escola de Ciências e Tecnologia, Departamento de Saúde, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano.

RESUMO

Relata-se uma experiência de atividades de aventura ao ar livre, realizada em Leiria, com pessoas com deficiência, com o objetivo de proporcionar uma vivência enriquecedora e diferente aos participantes. Com a experiência procurou-se que estes conhecessem os benefícios que estas atividades provocam, bem como sensibilizar a comunidade geral e empresarial para a necessidade de promover mais este tipo de atividades que se traduzem em benefícios individuais e sociais. A atividade foi planeada e implementada cumprindo os procedimentos de segurança e gestão do risco e de forma adaptada ao público-alvo, incluindo Tirolesa, Zaratana, Orientação e Caça ao Tesouro natural. Como resultados pode referir-se que a atividade decorreu em total segurança, promoveu a comunicação entre todos os envolvidos – indivíduos com deficiências, técnicos da instituição, familiares e instrutores de atividades de ar livre. Os participantes mostraram-se felizes, alegres, participativos e aceitaram os desafios propostos com entusiasmo, à exceção de alguns comportamentos de medo iniciais. Foram vividos momentos de liderança, partilha, descoberta, criatividade, induzidos pelas diversas atividades. A experiência foi considerada pelos técnicos da instituição de educação especial e pelos familiares como bastante positiva, sendo unânime que deveria repetir-se mais vezes ou ser realizada com caráter regular.

Palavras-chave: atividades de aventura, pessoa com deficiência, ar livre, benefícios, inclusão

ABSTRACT

It is reported an experience of outdoor adventure activities, performed in Leiria, with people with disabilities, with the aim of providing an experience enriching and di-aspects have a different significance to the participants With the experience was that participants meet the benefits that these activities cause, as well as raise awareness of the General and business community to the need to promote this kind of activities that translate into individual and social benefits. The activity was planned and implemented in compliance with safety procedures and risk management and adapted to the target audience, including the Zipline, Blowgun, Orientation and natural treasure hunt. As results can ref-laugh-if the activity took place in total security, promoted communication between everyone involved-individuals with disabilities, family, institution and technical instructors of outdoor activities. The participants were happy, cheerful, Al-annual participatory and proposed challenges with enthusiasm, except for some behaviors of the initials. Were experienced moments of leadership, sharing, discovery, creativity, trick of the various activities. The experience was considered by the technicians of the institution of special education and by family members as quite positive, and it should be repeated unanimous more times or be held with regular character.

Keywords: adventure activities, person with disabilities, outdoors, benefits, inclusion

INTRODUÇÃO

Foco do Relato

As atividades definidas como 'de aventura' caracterizam-se como experiências e atividades humanas de educação e lazer e são consideradas meios educativos por excelência, pois permitem o desenvolvimento e educação de diversos fatores. Podem dar resposta a objetivos associados ao prazer e lazer pessoal ou social, ou como recurso de aprendizagem e desenvolvimento, isto é, com objetivos educativos ou de desenvolvimento desportivo. Definidas como um conjunto de atividades variadas realizadas em interação com um ambiente natural com um espírito de aventura, contém algum grau de risco controlado, desafio, exploração e descoberta, proporcionando fortes emoções (Vidal, 2011).

Os programas de atividades de aventura constituem-se como uma ferramenta importante e eficaz a incluir em contextos educativos, quer eles sejam institucionais e formais, quer eles sejam não formais, desenvolvimentistas e sociais. As atividades de aventura são um desafio

e proporcionam estimulação a vários níveis, tendo um forte impacto a nível psicológico, segundo Gillis & Speelman (2008). Também para Gustafsson, Szczepanski, Nelson & Gustafsson (2012) as atividades realizadas na natureza têm efeitos positivos a nível da autoestima e do desenvolvimento pessoal e social. Estruturadas de forma adequada em termos de estimulação, segurança e motivação, permitem superar medos, obter sensação de liberdade, conquistar e ultrapassar limites, desenvolver o autocontrolo e as relações interindividuais, ao mesmo tempo que promovem a interação com o meio ambiente e a natureza.

A nível internacional, organizações e entidades diversas preocupam-se e emanam diretrizes para que estas atividades assumam uma dimensão inclusiva e se tornem acessíveis para todos, salvaguardadas as respetivas adaptações das condições de segurança e implementação. Em Portugal, tanto a Lei de Bases da Prevenção e da Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência como a Lei de Bases do Sistema Desportivo preconizam esta dimensão.

O presente relato reporta-se à iniciativa uma 'Aventura Inclusiva' ESECS-IPL, cujo objetivo foi o de dar oportunidade a pessoas com deficiência para experimentarem atividades de aventura ao ar livre e, assim, poderem sentir e usufruir dos benefícios que estas proporcionas, bem como sensibilizar a comunidade para este facto. A dinamização da atividade foi estruturada de forma a proporcionar alguma ou total autonomia controlada, incentivar para a prática e consciencializar praticantes, técnico e familiares para a importância de não desistir da atividade. Outro vetor forte desta atividade foi o de 'deixar fazer' e levar cada um a realizar, tentar e empenhar-se até ao fim, contrariando a natural tendência dos apoiantes para fazerem pela pessoa com deficiência, agarrá-la ou ajudá-la. Muitas vezes, estas tentativas de ajuda acabam por diminuir a experimentação, fragilizar a aprendizagem e criar a sensação errada de incapacidade ou de limite inferior ao que a pessoa efetivamente terá. Por vezes, a pessoa só não faz ou alcança porque não a deixam fazer. Com a 'Aventura Inclusiva' ESECS-IPL pretendeu-se, ainda, delinear um programa de atividades diversas que representasse uma experiência desafiadora para os participantes, corretamente ajustado às necessidades específicas do grupo em questão.

A atividade mostrou-se importante num contexto em que existem muito poucas atividades desta natureza específicas para esta população na região e se torna urgente ressaltar o seu valor e acessibilidade. Por outro lado, dar a conhecer a experiência através do presente relato mostra-se importante para a comunidade científica, no sentido de divulgar e disseminar

a informação e suscitar maior interesse pela investigação neste domínio (Figueiredo & Schwartz, 2013).

Estado da arte

Atividades realizadas ao ar livre e em contacto com a natureza inserem-se numa esfera de dinâmica da vida social e económica de países desenvolvidos e assumem vários conceitos e vertentes, desde a educativa, à desportiva e competitiva. Na sua quase totalidade, revestem-se de uma natureza ativa e de lazer que prima pela vida ao ar livre, vida saudável, convívio e descoberta. As atividades físicas em meio natural revestem-se de valores educativos identificados há muitas décadas, entre os quais destacamos a riqueza de estímulos, a fuga à rotina do quotidiano, a relação com a natureza e o processo formativo da própria pessoa (Bruhns, 2003; Neuman, 2004; Lavoner, Schartz & Machado, 2008). Sendo os problemas ambientais uma preocupação na atualidade, assentam na necessidade de preservar o planeta e sensibilizar um número crescente de pessoas para estas preocupações é também, missão das atividades de educação ao ar livre.

Várias designações nos aparecem na literatura e nas ofertas empresarias reportando-se a atividades diversas mas que bebem desta natureza referida - educação ao ar livre (ou outdoor), desportos de ar livre [DAL], atividades de aventura ou de natureza, entre outras. Estas várias designações têm diferentes conceitos que não temos a possibilidade de explorar totalmente neste relato. Contudo, destacamos alguns aspetos conceptuais julgados importantes para o enquadramento e compreensão do assunto em análise. Este tipo de atividades requer a execução de distintas habilidades e experiências, as quais determinam em que sentido os técnicos e instrutores devem vocacionar as experiências, de acordo com as expectativas a criar e as ações a realizar com cada grupo de participantes. Genericamente os participantes pretendem vivenciar determinado tipo de experiências e resultados e esperam que os técnicos as promovam em condições de segurança. Numa vertente educativa, que é aquela que serve de pano de fundo à experiência que aqui se relata, podemos afirmar que o recurso ao ar livre como forma de educação facilita as aprendizagens e amplia o uso de conhecimentos e habilidades especializadas, sendo a capacidade física o ponto de diferenciação face a outras atividades educativas. Para Priest & Gass (2005), a educação ao ar livre assenta em seis pilares: método de aprendizagem; é experiencial; é praticada ao ar livre; requer o uso de todos os sentidos; é baseada num currículo interdisciplinar, é sobre relações

que envolvem as pessoas e os recursos naturais. A educação ao ar livre é considerada uma forma de educação experiencial pois a aprendizagem é baseada numa experiência autêntica que é desafiadora e que segue princípios científicos. Aprender a apreciar e desfrutar do ambiente e respeitar o meio que nos envolve é condição essencial para uma vivência saudável individual e comunitariamente. É um método de ensino e aprendizagem que dá ênfase a experiências multissensoriais, pois as diversas atividades praticadas na natureza constituem-se como estímulos diversificados para os diversos sentidos. Por ser realizada ao ar livre, em contacto com o ambiente natural permite elevar, em cada indivíduo, os níveis físico, cognitivo, emocional, espiritual e social. Estudos e autores referem que na educação ao ar livre a pessoa consegue aprender mais sobre si própria e sobre como interagir positivamente com o(s) outro(s), melhorando o conhecimento (Gilbertson, Bates, McLaughlin & Ewert, 2006). Para Neuman (2004), o modelo de educação ao ar livre assenta em 3 áreas – relações ecológicas (interação com plantas, cursos de água, montanhas, animais e questões ecológicas que destroem o ambiente); desenvolvimento de capacidades motoras (força, equilíbrio, resistência, coordenação, agilidade, antecipação, orientação, entre outras); e desenvolvimento de relações interpessoais (aprendizagem sobre si mesmo e sobre como interagir com os outros)

A nível mundial existem muitos modelos de aventura sendo um deles o de programação da Aventura Inclusiva (Guthrie & Yerkes, 2007). Este fornece todas as oportunidades de participação independentemente da habilidade física do grupo de indivíduos ou de alguns indivíduos. Desta forma, os clientes são informados sobre os programas e suas características procurando aqueles que satisfazem os seus interesses.

METODOLOGIA

Esta ‘Aventura Inclusiva’ ESECS-IPL foi dinamizada pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, no âmbito do seu curso de Desporto e Bem-Estar, no qual existe a unidade curricular de Desportos de Ar Livre. Tratou-se de uma situação de educação experiencial, usando o Modelo Guiado (ou em pacote), para participantes cujas exigências de segurança são através de um líder profissional (Guthrie & Yerkes, 2007). Constituiu-se como um projeto *multiactividades de aventura*, adequado e concebido para um grupo de pessoas com deficiência, podendo ser aplicado a vários grupos necessitando,

para tal, de adaptações consoante as respetivas características, limitações, motivações e interesses. Neste conceito, o projeto procurou contribuir para satisfazer a necessidade de se afastar da vida diária no centro urbano, para a rotura com práticas ou desportos convencionais praticados pelo público-alvo, para satisfazer o espírito aventureiro (vivido num ambiente mais 'selvagem' de incertezas e adversidades), a oportunidade de 'conquistar', de se superar, valorizando o autoconhecimento.

Objetivo - o objetivo foi de dinamizar atividades ao ar livre que possibilitassem aos executantes sentirem e usufruírem do bem-estar proporcionado pelas várias experiências.

Público-alvo - foi constituído por participantes jovens, de ambos, os sexos, utentes da instituição OASIS, de Leiria. O grupo integrava multideficiências predominando a paralisia cerebral e Síndrome de Down, défice cognitivo ou intelectual e esquizofrenia, às quais podem estar associadas deficiências ou dificuldades motoras.

Contexto - a 'Aventura Inclusiva' realizou-se integrada num evento de corrida e caminhada em ambiente natural e urbano, na cidade de Leiria, onde estiveram inscritos mais de 500 participantes. As atividades específicas realizaram-se nos jardins à beira rio, Jardim Luís de Camões e Parque do 'Avião', utilizando a natureza que existe no local. Todas as situações estavam abertas a qualquer participante independentemente de ser ou não portador de deficiência.

Planificação da atividade - as atividades foram planeadas em forma de circuito, sendo proporcionada uma atividade de aventura diferente em cada estação, a qual era acompanhada, pelo menos, por um técnico instrutor. A planificação previu a definição do que fazer, dos materiais a instalar, das adaptações em função do público-alvo e, de forma detalhada, os procedimentos de segurança e gestão do risco. A avaliação de riscos consiste em comparar os níveis estimados de risco com critérios preestabelecidos, resultando numa classificação dos riscos que possibilite a sua gestão (Vidal, 2011). Antes do início, os equipamentos e atividades foram devidamente testados e feita a simulação da tipologia de participantes com os outros instrutores. Tal permitiu garantir o sucesso da execução, tendo em conta as características específicas dos participantes e utilizando técnicas e equipamento ajustados a cada necessidade. Para além de os instrutores terem formação técnica e experiência na condução deste tipo de atividades, foram preparados e treinados especificamente para cada uma delas, no local. Um dos pontos da sua planificação incidiu na interação específica com o tipo de participantes, quer relacional, quer de estimulação da realização. Os instrutores foram pre-

parados para incentivarem os participantes a tentar por si próprios (com a ajuda mínima, estritamente necessária), por forma a existir uma possibilidade de realização completa, de experimentação das sensações, de superação dos medos, de alcançar as metas, de superação de limites. Desta forma, foram estabelecidas e garantidas as regras de segurança passiva e ativa previstas na literatura - plano e procedimentos de segurança, plano de comunicação, logística, equipa de instrutores, escolha dos locais, planos de resgate e evacuação, controlo dos seguros de acidentes pessoais; bem como a segurança específica de cada uma das atividades, as condições do material utilizado, o equipamento pessoal (Vidal, 2011, p. 31-38). As atividades proporcionadas foram as seguintes:

Tirolesa – que consiste na travessia entre dois pontos através de uma corda. Estes pontos foram estabelecidos entre duas árvores tendo, aproximadamente, 12 metros de comprimento e 1,5 metros de altura na zona média da corda e 1,70 metros nas pontas. Trata-se de uma execução que não exige muito esforço físico mas que estimula o autocontrolo e pressupõe a manutenção da posição de equilíbrio, o controlo da cintura e movimentos dos membros superiores e inferiores. A superação é o objetivo pois a travessia suspensa a alguma altura do chão, provoca medos mas também adrenalina. A confiança gerada pelos instrutores e pelo equipamento e a integração com todas as pessoas deixa lugar a uma sensação de liberdade e de partilha. Para pessoas com controlo motor foi usado o arnês normal e para as pessoas com deficiência foi usado o arnês integral (com apoio nas costas e cintura).

Zarabatana – para Marinas & Higuchi (2010) a zarabatana trata-se de um tubo comprido, através do qual são expelidos pequenos projéteis, através do sopro com objetivo de atingir um alvo. Para a sua realização pode prescindir-se da utilização das mãos e ajuda a aumentar a força dos órgãos internos. É uma forma jogada proporcionando satisfação mental e sensação de superação e competência, podendo ter algum efeito na melhoria da consciência se sopro.

Orientação com fotografia oblíqua – é uma atividade que utiliza a capacidade de localizar lugares, de utilizar um mapa e de escolher um trajeto de um local para o outro, realizada na natureza (Barroso, 2014). Foi construído um mapa adaptado que consistia numa fotografia aérea vertical, com uma escala que permitia a perceção imediata de muitos pormenores do local (Plester, Richards, Blades & Spencer, 2002). No mapa estava assinalado o local de partida e chegada e um percurso com vários pontos de controlo (pontos de passagem) que estavam materializados no terreno por balizas - designação dada ao conjunto de uma estaca,

um prisma de cor laranja e branco, e um alicate (semelhante a um agrafador com um padrão de perfuração diferente e correspondente a cada um dos postos de controle). Os participantes tinham de encontrar todos os pontos de controle com a ajuda do mapa e confirmar a passagem picando um cartão de controle como o alicate.

Caça ao Tesouro Natural – que consiste na recolha de elementos da natureza, sem a danificar, tais como folhas (do chão), pedras, pequenos galhos ou troncos, conchas, etc., foi feita ao longo de um passeio pedonal de 3km. Os participantes seguiam uma lista de imagens de um papel com pistas dos elementos da natureza que teriam de recolher. Foi organizado por equipas compostas por todas as pessoas, inclusivamente instrutores e familiares. Proporciona entretenimento educativo e promove a socialização, conhecimento e contacto com a natureza, descoberta, alegria e partilha. Para a definição dos elementos a recolher foi necessário ter em conta as condições mentais e sensoriais das pessoas com deficiência. Para invisuais, por exemplo, o mapa pode ser feito em relevo e são acompanhados diretamente e constantemente por um técnico; para deficientes auditivos é entregue um documento escrito descritivo da atividade (com presença de tradutor gestual quando possível). Todos o terreno deve ser acessível a cadeiras de rodas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma vez que não estamos aqui a descrever um estudo mas a relatar uma experiência e uma vez que o objetivo era educativo e desenvolvimentista, não indicamos resultados mensuráveis mas indicadores de sucesso da ‘Aventura Inclusiva’. Isto é, resultados humanos, motores e sociais experienciados pelos participantes, acompanhantes (técnicos e familiares) e instrutores. Todos os intervenientes reuniram terminadas as atividades e dialogaram entre si sobre a experiência vivida, sendo registadas as opiniões de todos. Seguidamente reuniram os instrutores, os familiares e os técnicos da instituição para registarem os resultados do que tinham observado ao longo da experiência para avaliação do processo e do produto. Desses resultados passamos a dar conhecimento.

Não ocorreu qualquer situação imprevista ou arriscada, lesão ou acidente, fora do que foi considerado risco calculado que, de acordo com Schwartz (2006) é inerente às vivências e emoções proporcionadas por estas aventuras, que têm de usar equipamentos de segurança e procedimentos técnicos. Uma vez que o risco é inerente a estas atividades uma vez que é

fonte de prazer e de superação de limites (Le Breton, 2009), as medidas de segurança e gestão do risco mostraram-se pertinentes e eficazes.

Os técnicos de educação especial que acompanharam os participantes com deficiência e as suas famílias salientaram como indicadores de sucesso a validade da 'Aventura Inclusiva' ESECS-IPL enquanto experiência motora e social. Foram unânimes em considerar a necessidade e utilidade de esta experiência se repetir mais vezes ou de ser feita com alguma regularidade. Contudo, essa é uma tarefa que não se revela fácil pois a falta de visibilidade destas atividades e os seus equipamentos, os riscos a elas associados, a não sensibilização para a sua importância e o desconhecimento dos seus benefícios impedem que muitos projetos avancem.

Ao nível das pessoas com deficiência envolvidas na experiência levada a cabo verificou-se que esta contribuiu para a comunicação de todos os participantes, os quais costumam ter um envolvimento mais restrito neste âmbito, pois estão circunscritos ao seu meio familiar ou da instituição que frequentam; no trabalho de equipa que foi possível com alguns dos envolvidos, estes mostraram-se extremamente disponíveis, alegres e motivados para colaborar e participar; a liderança foi assumida nalgumas tarefas, por vezes, de forma espontânea; a criatividade surgiu, nomeadamente na recolha dos elementos da natureza; as qualidades pessoais sobressaíram para realizar as várias tarefas e foram ressaltadas pelos acompanhantes. Segundo o English Outdoor Council [EOC] (Education Advisors Panel [OEAP], 2005), os desportos de ar livre fornecem uma riqueza de experiências de aprendizagem com um papel ativo no desenvolvimento de competências que se situam ao nível da realização dos desafios de cada atividade (orientação, trabalho de campo, visitas culturais, etc.) mas, também, ao nível do *team building*. Para Bruhns (2003) estas atividades ajudam à construção de valores pessoais e sociais. Como verificámos esta experiência pode ter-se revelado um contributo interessante neste âmbito, apesar de pontual,

Segundo o Institute for Outdoor Learning do Reino Unido [IOL], a aventura inclusiva deve respeitar quatro aspetos que estiveram presentes na presente atividade: ser no exterior, ter uma componente de aventura, envolver atividade física e respeitar a natureza. Para Neuman (2004), as atividades de ar livre têm como objetivo melhorar a condição física e as competências físicas fazendo uso de todos os sentidos, o que aconteceu nesta 'Aventura Inclusiva', onde os participantes foram fisicamente desafiados face a estímulos motores e sensoriais a que normalmente não estão sujeitos. A aprendizagem real das várias tarefas e ações impli-

cou ver, ouvir, tocar, cheirar e agir. De salientar que todas as pessoas com deficiência conseguiram realizar as atividades em cada estação, com mais ou menos apoio ou adaptação.

De acordo com as indicações do EOC (OEAP), em 2005 foi produzido um guia no qual se referem os benefícios das atividades de ar livre com forte valor educativo e pedagógico, traduzindo-se em 10 resultados, os quais, em jeito de resumo, comparamos com os resultados desta experiência: 1) *Adotar uma atitude positiva perante desafios na natureza* - nesta experiência, a maioria dos envolvidos encarou de forma positiva o desafio que lhes foi proposto, muitas vezes com extremo entusiasmo e vontade de experimentar; 2) *Ganhar autoconfiança e autoestima ao aceitar desafios e alcançar sucesso* – mostrando-se uns mais confiantes que outros, todos confiaram nos técnicos e no seu apoio para realizarem as ações e alcançar as metas; muitas vezes foi verbalizada a satisfação e euforia por terem conseguido afirmando a sua capacidade; 3) *Desenvolver consciência e competências sociais ao perceber o seu contributo e o dos outros para os resultados* – nas várias atividades a compreensão e tolerância para aguardar a sua vez e dar tempo aos colegas para realizarem a atividade foram estimuladas, valorizadas e alcançadas; assim como o suporte, o incentivo verbal, o aplauso de uns para os outros; na Caça ao Tesouro observaram-se comportamentos de interajuda e de desafio entre os elementos do mesmo grupo para alcançar o resultado; 4) *Compreender a importância da conservação da natureza para o desenvolvimento sustentável* – este aspeto foi essencialmente estimulado na Caça ao Tesouro e verbalizado pelos participantes quando questionados sobre isso na reunião final; 5) *Desenvolver competências específicas destas atividades* – considerou-se que as habilidades motoras necessárias em cada atividade específica (deslize em suspensão, sopro, orientação e descoberta); 6. *Melhorar a iniciativa, responsabilidade, perseverança e empenho* – a iniciativa e responsabilidade salientaram-se essencialmente na Caça ao Tesouro e Orientação, sendo uns mais capazes do que outros mas tendo todos alcançado as metas com mais ou menos apoio dos técnicos e instrutores; a perseverança e empenho foram estimuladas em cada participante antes e durante cada tarefa, havendo apenas duas situações em que houve recusa de realização autónoma; 7) *Desenvolver a comunicação, resolução de problemas, liderança e trabalho de equipa* – a comunicação gerou-se em todas as estações quer pelas manifestações de receio e entusiasmo, quer pelos comentários feitos de uns para os outros, quer pela partilha do sucesso no final de cada execução; a resolução de problemas esteve mais presente na Orientação e Caça ao Tesouro devido às exigências das tarefas; e a liderança e trabalho de equipa foram observáveis na Caça

ao Tesouro; 8) *Apreciar a vida saudável e o lazer* – foram aspectos apenas verbalizados positivamente no diálogo final; 9) *Aumentar a motivação para a aprendizagem e outros aspectos da educação pessoal* – os técnicos salientaram que querer aprender foi um aspecto revelado em alguns dos participantes e a aceitação de si e consciencialização da competência para realizar independentemente dos níveis de apoio, foi indicados pelos técnicos da instituição como fator positivo para o desenvolvimento individual; 10) *Alargar horizontes face a oportunidades de emprego* – foi o resultado que não se enquadrou nesta experiência.

Por parte dos instrutores houve alguma dificuldade, nalguns momentos, em adaptar a realização a alguns dos praticantes. Embora todas as atividades estivessem previamente planeadas em função do grupo. Mas algumas reações individuais de receio, desconcentração, hipotonia, equilíbrio, entre outras, requereram por parte dos técnicos, adaptações no momento. Outra dificuldade sentida pelos instrutores foi o controlo do nível de interferência dos familiares ou técnicos da instituição que tiveram tendência a condicionar ou limitar a liberdade de execução individual, devido a uma atitude protecionista.

Outro resultado a salientar foi relativo à Caça ao Tesouro que teve um imenso sucesso revelado na expressão de satisfação e divertimento dos participantes enquanto procuravam os elementos, nos seus comentários e na opinião final. E pela seu total empenhamento, superação e descoberta durante todo o tempo da atividade, sem hesitações ou desistências (Prouty et al., 2007). A superação das dificuldades e o fantástico clima positivo vivenciados influenciou os acompanhantes, nomeadamente quando participaram na Caça ao Tesouro Natural e surpreendeu-os.

CONCLUSÕES

As adaptações planificadas mostraram-se adequadas e deram resposta à quase totalidade das situações ocorridas.

Globalmente os resultados foram além das expectativas e os participantes gostaram de cada atividade e a ação dos instrutores agradou a todos. Demonstraram muita satisfação pela realização de cada estação sendo as diversas atividades cotadas como estimulantes, produtivas e muito gratificantes por quem participou.

No decurso das atividades, progressivamente, todos ficaram conscientes de que o resultado de cada execução individual produzia superação e relação positiva para todos. Os receios e

as sensações positivas variaram de indivíduo para indivíduo mas todos, de alguma forma ou em algum momento, mostraram regozijo, alegria, emoção e até, euforia nalguns momentos. A maior dificuldade dos acompanhantes e instrutores foi haver tempo para que todos os participantes pudessem tentar, ao seu ritmo, e ter sucesso autonomamente.

Segundo Neuman (2004), muitos países deverão encontrar soluções para os seguintes problemas ou necessidades: aumento das áreas para a realização deste tipo de atividades e desportos; controlo sobre a implementação destas atividades com o intuito de preservar o meio ambiente; realização de ações sensibilização, educação de formação por forma a levar as pessoas a ocupar os seus tempos livres com estas atividades. Em Portugal estes problemas confrontam-se com algumas outras barreiras como as burocráticas, a qualificação dos recursos humanos (técnicos e instrutores), o controlo da qualidade e segurança dos serviços prestados e os valores culturais e sociais e estilos de vida dos portugueses.

Nas últimas décadas as organizações e empresas promotoras deste tipo de atividades têm criado muitos programas recreativos e de lazer vocacionados para as atividades ao ar livre, os quais usam a educação ambiental e a aventura educativa e reforçam a necessidade de partilha e conservação da natureza e seu usufruto saudável. Procuram abranger públicos diferenciados, com capacidades e gostos diferenciados. Contudo, e apesar de haver legislação para o efeito, nada de relevante e regular existe para as pessoas com deficiência. Assim, mostra-se premente criar maior diversidade de oferta e estimulação das próprias empresas para a criação de programas inclusivos e adaptados a populações especiais. Este é, seguramente, um caminho a seguir, quer porque socialmente é uma necessidade e uma questão humana, quer porque se mostra um nicho de mercado para os profissionais desta área.

A 'Aventura Inclusiva' ESECS-IPL permitiu verificar, conjuntamente com outros indicadores, que é viável, pertinente e útil realizar estas atividades na cidade de Leiria e, por isso urgente, sensibilizar a comunidade para a realização deste tipo de atividades e seus benefícios e dar oportunidade a pessoas com deficiência de experimentarem ou praticarem atividades de aventura ao ar livre. Desta forma, mostra-se importante operacionalizar os seguintes aspetos: a) permitir aos deficientes que integrem as atividades de aventura como agentes principais e não com agentes secundários, adaptando as atividades aos vários tipos de deficiência, através de recursos materiais e humanos; b) montar um conjunto de atividades, numa zona central da cidade de Leiria que permita destaque e visibilidade; c) enviar informação para os meios de comunicação como rádios e jornais e através de conferências; d) dinamizar

as atividades de forma a proporcionar alguma ou total autonomia controlada, incentivando à prática regular evitando a desistência.

Trilhar este caminho para o desenvolvimento pessoal das pessoas com deficiência e, por consequência, para o desenvolvimento social dependerá de um forte investimento nesta área da aventura inclusiva. Esta revela-se uma janela de oportunidades para as empresas e entidades a qual pode e deve ser desenvolvida em parcerias (banca, área social, área desportiva, empresas de aventura, mecenas, escolas). Revela-se, assim, importante, criar maior número de oportunidades para que pessoas com deficiência possam usufruir dos benefícios das atividades de natureza e ar livre.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barroso, M. (2014). *Orientação com crianças do 3 aos 5 anos de idade, com fotografia aérea oblíqua num espaço ao ar livre: influência da familiaridade com o local e com a Orientação Desportiva*. Tese de Doutoramento. Universidade da Madeira.

Brunhs, H. (2003). Lazer e meio ambiente: corpos buscando o verde e a aventura. *Revista Educação Física, Aventura e Educação Ambiental*, vol. 18 (2), p. 86-71.

English Outdoor Council [EOC] (2005). High Quality outdoor education. Education Advisors Panel [OEAP].

Figueiredo, J. & Schwartz, G. (2013). Atividades de Aventura e educação ambiental como foco nos periódicos da área de Educação Física. *Motriz*, 19 (2), p. 467-469, abr./jun.

Gilbertson, K. (2006). *Outdoor education: methods and strategies*. Illinois: Human Kinetics.

Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T., & Ewert, A. (2006). *Outdoor Education: Methods and Strategies*. Human Kinetics.

Gillis, H. & Speelman, E. (2008). Are challenge (ropes) courses an effective tool? A meta-analyses. *Journal of Experiential Education*, 31 (2), p. 11-135. doi:10.1177/105382590803100202

Gustafsson, P.; Szczepanski, A.; Nelson, N. & Gustafsson, P. (2012). Effects of an outdoor education intervention on the health of schoolchildren. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12 (1), p. 63-79. doi:10.1080/14729679.2010.532994

Institute of Outdoor Education [IOE]. <http://www.outdoor-learning.org/Default.aspx?tabid=307>.

- Guthrie, S., & Yerkes, R. (2007). Adventure education programming and career paths. In D. Prouty, R. Collinson, & J. Panicucci (Eds.), *Adventure Education: Theory and Applications* (pp. 207–225). Human Kinetics.
- Kunreuther, F. (2011). *Educação ao ar livre pela Aventura: o papel da experiência e o aprendizado de valores morais em expedição à natureza*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte.
- Lavoura, T.; Schwartz, G. & machado, A. (2008). Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentido. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, vol. 22 (2), p. 119-127.
- Marinas, A. P., & Higuchi, H. (2010). *Blowgun Techniques: The Definitive Guide to Modern and Traditional Blowgun Techniques*. Tuttle Publishing.
- Neuman, J. (2004). *Education and learning through outdoor activities. Games and problems solving activities, outdoor exercises and rope courses for youth programmes*. Czech Republic: IYNF.
- Outdoor Education Advisors Panel [OEAP] (2005). High Quality Outdoor Education. English Outdoor Council [EOC].
- Plester, B., Richards, J., Blades, M., & Spencer, C. (2002). Young children's ability to use aerial photographs as maps. *Journal of Environmental Psychology*, 22(1–2), 2.
- Priest, S., & Gass, M. A. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Human Kinetics. Retrieved from <https://books.google.pt/books?id=axRaiRhQ2CwC>.
- Prouty; D.; Prouty, R. G.; Panicucci, J. & Collinson, R. (2007). *Adventure education: theory and applications*. Illinois: Human Kinetics.
- Vidal, A. (2011). *A segurança em atividades de ar livre e de aventura*. Tese de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto.