

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Natalia Silveira Schroeder

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA EM TRILHAS: IMPACTOS
POSITIVOS AOS PRATICANTES E AO MEIO AMBIENTE**

Porto Alegre

2021

Natalia Silveira Schroeder

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA EM TRILHAS: IMPACTOS
POSITIVOS AOS PRATICANTES E AO MEIO AMBIENTE**

Monografia apresentada à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Alcides Vieira Costa.

Porto Alegre

2021

RESUMO

As práticas de atividades físicas na natureza estão em crescente procura pelas pessoas que buscam o novo, o diferente, sair um pouco da rotina corrida dos centros urbanos e adquirir além de benefícios físicos, os psicológicos, por promover saúde e bem-estar. As trilhas são exemplos de atividades físicas realizadas em ambientes naturais que proporcionam benefícios diversos e que estimulam o comportamento ambiental. Conectam os praticantes com a natureza, o que estimula a educação ambiental, a preservação e a conservação ambiental. O presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos positivos aos praticantes e ao meio ambiente da prática de atividades físicas na natureza, em especial as trilhas. Os objetivos específicos são analisar os impactos positivos aos praticantes da prática de percursos pedestres em trilhas, e analisar os impactos positivos ao meio ambiente gerados pela prática de atividades físicas na natureza. O método utilizado é uma revisão de literatura de caráter exploratório, baseado em fontes secundárias como, artigos, livros e revistas, sendo os dados tratados em uma perspectiva qualitativa. Para a coleta dos dados, foi utilizada a base de dados eletrônicos do Google Acadêmico para estudos publicados nos últimos 22 anos. Um total de 9 publicações seguiram os critérios de elegibilidade e foram incluídas neste estudo. Esta revisão conclui que realizar trilhas em ambientes naturais confere bem-estar físico e mental aos praticantes e também beneficia o meio ambiente, pois estimula a educação ambiental e sensibiliza as pessoas que passam a cuidar e preservar o meio ambiente natural por onde estão percorrendo trilhas. Porém, revelou haver poucas produções na área e a escassez de evidências de boa qualidade para basear o estudo revelando a necessidade de mais pesquisas neste âmbito.

Palavras-chave: trilhas; atividade física; natureza; impactos positivos.

ABSTRACT

The practices of physical activities in nature are in growing demand by people who seek the new, the different, to get out of the busy routine of urban centers and acquire, in addition to physical, psychological benefits, to promote health and well-being. The trails are examples of physical activities carried out in natural environments that provide several benefits that encourage environmental behavior. Connect practitioners with nature, which encourages environmental education, preservation and environmental conservation. This study aims to analyze the positive impacts on practitioners and the environment of the practice of nature physical activities, especially the trails. The specific objectives are to analyze the positive impacts on practitioners of pedestrian trails, and to analyze the positive impacts on the environment generated by the practice of physical activities in nature. The method used is an exploratory literature review, based on secondary sources such as articles, books and magazines, with the data being treated in a qualitative perspective. For data collection, Google Scholar's electronic database was used for studies published in the last 22 years. A total of 9 publications met the eligibility criteria and were included in this study. This review concludes that hiking trails in natural environments provides physical and mental well-being to practitioners and also benefits the environment, as it encourages environmental education and sensitizes people who start to care for and preserve the natural environment through which they are trekking. However, it revealed that there are few productions in the area and the scarcity of good quality evidence to base the study on, and reveals the need for more research in this field.

Keywords: trails, physical activity; nature, positive impacts

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 IMPACTOS POSITIVOS AOS PRATICANTES.....	9
2.2 COMPORTAMENTO AMBIENTAL.....	13
2.3 AMBIENTE INTERNO X EXTERNO	15
3.1 JUSTIFICATIVA.....	18
3.2 OBJETIVO GERAL	18
3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
4 DISCUSSÃO E ANÁLISE	19
4.1 IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA ..	19
4.2 IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DAS TRILHAS	21
4.3 IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA AO MEIO AMBIENTE.....	25
5 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

As pessoas têm aumentado o interesse por atividades físicas e hábitos saudáveis, pensando em viver com mais qualidade, melhorando a saúde e a vida como um todo. Com isto, aumentou o interesse também no uso de ambientes naturais para promover a saúde e o bem-estar e no conceito de “exercícios verdes” (COON, 2011). Estar envolvido em atividades de lazer, promove sensação de liberdade, prazer, alegria e tem direta intervenção na qualidade existencial. E com o propósito de experimentar diferentes práticas de aventura, as pessoas estão aderindo, cada vez mais, a atividades no meio ambiente natural durante o tempo livre (TAHARA e CARNICELLI FILHO, 2009). Seguindo essa mesma linha de pensamento, Gomes (2013), traz que a prática de atividades esportivas de lazer na natureza é importante para a qualidade de vida das pessoas, usufruindo deste meio com ar puro, dentre outros benefícios que ela pode oferecer. A realização de trilhas é um exemplo de atividades que são realizadas em ambientes naturais.

Fazer trilhas pode ser sinônimo de cansaço, se sujar, sentir calor, frio, ou caminhar até os pés latejarem de dor. E além de tudo isso, tem o cuidado que a prática demanda, pois se trata de um terreno desconhecido, instável, podendo haver obstáculos e contratempos pelo caminho. A atenção deve ser redobrada para não haver quedas, tropeços, deslizamentos. Sem a atenção necessária ao redor, pode acontecer algo grave. Por isso, como relata Christofolletti (1999) essa prática exige um certo planejamento ou preparação. Afinal, adentra-se em locais diferentes do que se vive cotidianamente, que não se conhece bem, podendo haver as mais inesperadas surpresas, sejam elas agradáveis como suas paisagens, ou não, como é o caso de algum incidente.

Passar por tudo isso e ainda sem saber o que encontrar no final da trilha e se vai valer a pena todo o esforço. Esses podem ser os pensamentos de quem nunca praticou essa atividade. Mas após sentir na pele o que é estar e fazer uma trilha essa percepção muda e normalmente se considera que todo o esforço valeu a pena e o final é recompensador. Caminhar em trilhas é uma atividade que envolve muitas emoções e, principalmente, a sensação de estar vivo, ao estar conectado com a natureza, admirando as suas belezas e sentindo o ar puro que provém dela.

Caminhar por trilhas em meio a natureza é sair da zona de conforto que a cidade proporciona e estar de corpo e alma abertos para receber o novo. Um novo que proporciona as melhores sensações que poderíamos sentir, diferentes daquelas que presenciamos no dia a dia, onde estamos sempre atarefados. Essa prática nos aproxima da natureza fazendo com que a conexão com ela seja experimentada. Para Tahara e Carnicelli Filho (2009) há um rompimento com a vida diária dos centros urbanos e a aproximação com a natureza, proporcionando uma vida mais tranquila e prazerosa. As pessoas recorrem a esses espaços para vivenciar novas emoções, sair da mesmice e romper com a rotina.

A realidade dos grandes centros urbanos é de uma rotina corrida, agenda cheia, horários marcados, muitas tarefas, obrigações e muito trabalho. Aliado a isto, está o caos da cidade grande, o estresse no trânsito, muito barulho, muitos cheiros, inclusive de lixo e poluição. Praticar atividades de lazer ou esportivas na natureza é ter uma vivência diferente daquelas praticadas dentro das padronizações das paisagens urbanas atuais. Essas atividades contrapõem a realidade padronizada da cidade, com regras, horários marcados, espaços limitados dentre outras (GOMES, 2013). Características típicas dos grandes centros urbanos que acabam distanciando a população da essência de tudo, das suas origens e de momentos de introspecção e lazer junto à natureza.

Em uma sociedade egoísta, individualista e movida a imediatismos, estamos focados a olhar para o próprio umbigo e não perceber o outro, este que às vezes está ao nosso lado e precisando de ajuda. A empatia está em falta e o contato com as pessoas se limita a assuntos mais formais, não vemos o outro em sua totalidade e as relações não se solidificam. Como trata Zygmunt Bauman em seu livro “Modernidade Líquida” de 2001, vivemos em um mundo volátil, onde as mudanças são mais rápidas do que as permanências e as relações são frágeis, fugazes e maleáveis, como os líquidos. Prioriza-se o consumo, objetiva-se as pessoas e ter é mais importante do que ser (BAUMAN, 2001).

A natureza renova e desestressa, é a pausa dessa loucura toda que se chama vida urbana e proporciona maiores momentos de empatia ao próximo. A experiência também permite a conexão com os outros, a união traz a solidariedade para superar os obstáculos juntos. Para Paiva e França (2007), as pessoas interagem em diferentes escalas com o meio natural, levando algo consigo, seja uma nova mentalidade, novas sensações, experiências, lembranças e novos

aprendizados. Mas o que vivenciamos com avanços da tecnologia nos aproxima do novo, do concreto e nos afasta do que vivemos outrora, das nossas origens e consequentemente nos afasta da natureza.

Vivemos em uma sociedade vigiada, onde há câmeras, celulares, redes sociais, somos tomados pelas novas tecnologias e a ideia do consumo, passamos a expor as nossas vidas de forma mais aberta, muitas vezes sem filtro. Um mundo lotado de pessoas, *likes*, compartilhamentos, visualizações, mas vazio de relações. Para Christofletti (1999) a tecnologia coloca o indivíduo ligado ininterruptamente com seus compromissos e tarefas. Abre-se mão da liberdade em prol da nossa segurança, não corremos riscos, ficamos acomodados ao que temos. Praticar atividades físicas em meio a natureza é estar aberto ao novo, estar disposto a correr riscos, onde passamos a olhar o outro com mais carinho e empatia, pois ele será o nosso parceiro nessa aventura.

Fazer uma trilha é mais do que uma atividade física, é mais do que estar em um momento de lazer. É se educar ambientalmente, entender que a natureza precisa de nós e nós precisamos dela, e ela precisa ser respeitada. Entender que muitas das nossas atitudes diárias podem causar um impacto imenso sobre ela. Que o simples fato de sair da trilha demarcada pode provocar erosão, uma pisada diferente pode estar matando uma planta, retirar algo que ali contém pode estar auxiliando na sua degradação e podemos estar prejudicando todo um ciclo que ali se produz, modificando um ecossistema. É perceber como somos pequenos diante dessa imensidão de maravilhas, mas que se tomarmos as medidas corretas estaremos ao lado da natureza sempre.

Essa experiência tem um grande poder de autoconhecimento, das nossas fraquezas, dificuldades, dos limites, mas também de como se pode ser forte e aguentar bem mais do que acredita. Passamos a perceber que não há limites para quem tem força de vontade e determinação em fazer algo. A tentativa deve vir antes do desistir. Acima de tudo tem-se que estar seguro e confiante de que apesar das dificuldades, dará tudo certo, pois a trilha não é traduzida em um final feliz e recompensador e sim todo um caminhar, todo um processo de descobrimento, pequenas felicidades pelo caminho que vão se somando e agregando a sua totalidade.

Em uma concepção pessoal, pude perceber que um dos melhores motivos para fazer trilhas é a superação. Todos temos limites, medos, mas conseguir ir em

frente superando nossas limitações nos preenche de uma sensação de recompensa sem igual. Entendemos nosso ritmo, muitas vezes caminhando apesar da dor.

A busca por trilhas também faz relação com o exercício físico. Ao fazer bem à saúde, proporciona bem-estar geral e melhora a qualidade de vida. Atividades como essa melhoram o condicionamento físico, diminuem o estresse, a ansiedade, fortalece os músculos, dentre outros pontos favoráveis desta prática. Então, diante de tantos benefícios, percebe-se que vale a pena se deixar levar e se aventurar em novas trilhas.

O problema da pesquisa se faz em tentar responder à pergunta: De que forma as atividades físicas na natureza, em especial as trilhas, podem impactar positivamente e proporcionar uma maior conscientização ambiental?

Assim, passa a ser importante tematizar essas questões para que se possa de algum modo contribuir para o aumento da procura dessas práticas em meios naturais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para Pretty (2005) tanto a atividade física quanto a exposição à natureza são reconhecidas separadamente por terem efeitos positivos na saúde física e mental. Entretanto, a prática de atividades de lazer e esportivas, em especial, na natureza proporcionam benefícios diversos para os praticantes, que vão além de aspectos físicos, permitem a conexão com o meio trazendo a sensação de bem-estar e melhorando a qualidade de vida. Algumas pessoas se envolvem em atividades físicas ao ar livre por benefícios de saúde, enquanto outros podem participar pelo aspecto social (GLADWELL, 2013). Os impactos positivos dessas atividades também se estendem ao ambiente, quando os praticantes estão conscientes do seu papel de cuidado e preservação do meio em que se encontram. O exercício verde tem implicações importantes para a saúde pública e ambiental (PRETTY, 2005).

A interação com a natureza é, em grande parte, amplamente acessível, simples e econômica (BERMAN, 2012). O que pode estar próximo de qualquer um que queira se conectar e sentir os benefícios desse meio. Lumber, Richardson e Sheffield (2017), sustentam que estar conectado com a natureza se mostra benéfico ao bem-estar e ao comportamento pró-ambiental. As atividades que são feitas em ambientes naturais são frequentemente usadas na tentativa de envolver as pessoas com a natureza. É crescente a percepção de que um relacionamento positivo e conectado com a natureza leva a atitudes em prol do meio ambiente e trazem benefícios ao bem-estar do praticante, comparável a fatores estabelecidos, como renda e educação.

Muitas evidências levam a crer que ambientes naturais têm benefícios positivos para a saúde mental e física, melhoram suas conexões sociais, emocionais e espirituais. No entanto, permanece uma lacuna entre a maneira como as pessoas reconciliam seus próprios objetivos de bem-estar com esses objetivos mais amplos de proteção ambiental (MACBRIDE-STEWART, 2019). Estar na natureza praticando a atividade que for, requer cuidado e atenção para que ela não seja prejudicada e se mantenha preservada. Por isso, a educação ambiental é essencial aos que utilizam deste ambiente, para que os impactos positivos de práticas de lazer ou esportivas na natureza possam ser sentidos pelos praticantes e o próprio meio em si.

2.1 IMPACTOS POSITIVOS AOS PRATICANTES

Durante os séculos 20 e 21, um número crescente de pessoas começou a viver em ambientes totalmente urbanos. Esses ambientes têm menos natureza do que os rurais. E menos natureza verde significa bem-estar mental reduzido ou menos oportunidade de se recuperar do estresse mental. O bem-estar emocional é conhecido por ser um forte indicador de boa saúde física. Mas como os ambientes verdes naturais estão cada vez mais sob pressão do desenvolvimento econômico, parece que nosso próprio bem-estar sofreu como consequência. Hoje, o estresse e a doença mental estão se tornando mais comuns, e os custos de saúde pública associados a essas condições estão crescendo (PRETTY, 2005). Para Gladwell (2013) com a multiplicidade de grandes espaços abertos, incluindo florestas, litoral, campo, parques, áreas verdes locais e até jardins, estes ambientes têm o papel de beneficiar a saúde humana. Os espaços verdes ou naturais são considerados vantajosos para a saúde há muitos anos.

Para Lumber, Richardson e Sheffield (2017) a presença da natureza em ambientes urbanos oferece uma oportunidade de se reconectar com o meio natural. Esta conexão cria um sentimento de pertencer ao mundo natural mais amplo. Mas para os autores isso não significa que a conectividade é a mesma para todos, pois é uma construção subjetiva e multidimensional, devido a influências pessoais e sociais, fatores afetivos, experienciais, de personalidade dentre outros. Em concordância, os autores Junot, Paquet e Martin-Krumm (2017) relatam que a atividade é internalizada de forma diferente em cada pessoa, tendo resultados distintos, especialmente no nível emocional. Não somente emoções positivas podem ser sentidas, devido a um senso de identidade inseguro, falhas na prática da atividade podem levar a emoções negativas.

Existem evidências que associam a presença de espaços verdes circundantes a uma melhor saúde física e mental. Essa evidência sugere que a melhoria da saúde é afetada pela qualidade dos espaços verdes, em particular, pelos níveis de biodiversidade. É uma forma de escapar da rotina, com um valor social e de entretenimento. O que pode trazer benefícios gerais para a saúde, aumentando os níveis de atividade física com níveis mais baixos de esforço percebido, alterando o funcionamento fisiológico incluindo a redução do estresse,

restaurando a fadiga mental e melhorando o humor, a autoestima e a saúde. Ao lado do aspecto social que alguns indivíduos almejam, também pode aumentar o prazer e a adesão para trazer mudanças positivas de comportamento em uma grande proporção da população, como, por exemplo, indivíduos sedentários que podem melhorar as taxas de adesão a programas de exercícios quando são associados à natureza (GLADWELL, 2013).

Para Macbride-Stewart (2019) a natureza é amplamente usada como um recurso para o bem-estar. Proporciona benefícios sociais e culturais que os usuários experimentam em relação a outros lugares. Onde a contribuição potencial das áreas protegidas para a saúde mental e física é extremamente positiva. Pretty (2005) considera que as características naturais e construídas do ambiente afetam o comportamento, as relações interpessoais e estados mentais reais. O ambiente pode, portanto, ser terapêutico ou patogênico. Para o autor, as evidências indicam que a natureza pode dar contribuições positivas para a saúde, ajudar a recuperar tensões ou problemas pré-existentes, tendo um efeito de “imunização” ao proteger das tensões futuras, e ajudar na concentração e pensar com mais clareza. Tem havido uma consciência crescente do impacto positivo da exposição a ambientes naturais sobre o bem-estar mental (COON, 2011). Segundo Berman (2012), pesquisas indicam que interagir com a natureza melhora o funcionamento cognitivo e, especificamente, aumenta a extensão da memória de trabalho e melhora o humor.

A maioria das pesquisas sobre bem-estar enfocam os aspectos sociopolíticos da acessibilidade e a proximidade de espaços verdes. O ambiente natural de beleza e ar puro está vinculado a esses benefícios para a sociedade, como melhoria da saúde, redes sociais e a oportunidade de desestressar. As áreas protegidas geram uma sensação de fuga das pressões da vida cotidiana e são vistas como lugares 'divertidos' de se estar. A natureza sendo um recurso poderoso para o bem-estar (MACBRIDE-STEWART, 2019). Embora menos pessoas estejam envolvidas no ambiente natural diariamente, muitas pessoas procuram a natureza e realizam atividades recreativas ao ar livre. A natureza fornece um ambiente que permite a recuperação da fadiga mental e restauração da atenção (GLADWELL, 2013).

Ainda sobre os impactos positivos, há evidências de que a estética natural é provavelmente parte da explicação para uma relação positiva entre as pessoas e a

natureza, que o envolvimento com a beleza natural é impactante na relação entre a conexão com a natureza e o bem-estar (LUMBER, RICHARDSON e SHEFFIELD, 2017). Demonstrando que a valorização da estética do ambiente é parte importante nesse processo.

Em relação a algumas práticas realizadas em ambientes naturais, a caminhada na montanha ao ar livre pode ser recomendada por profissionais de saúde como uma forma de atividade física com potencial para influenciar positivamente as respostas afetivas, que é considerada como o grau de prazer ao realizar a prática. Sendo uma forma agradável e eficiente de se realizar atividades físicas (NIEDERMEIER, 2017). Para Lumber, Richardson e Sheffield (2017) caminhar na natureza e se envolver com a mesma, aumenta significativamente a conexão com o ambiente quando comparado a caminhar sozinho na natureza ou entrar e se envolver com o ambiente construído. Caminhadas, podendo levar a uma maior conexão com a natureza. Macbride-Stewart (2019), sugere que para corredores em trilhas, as áreas protegidas representam o ambiente ideal para alcançar o bem-estar. Estes utilizam desses espaços para promover sua saúde mental e física e para cumprir metas e realizações pessoais. Demonstrando que independente da atividade que for realizada os benefícios são parecidos e envolvem a questão do se sentir melhor.

Berman (2012), salienta em seu estudo que caminhar na natureza pode ser benéfico para pessoas com transtorno depressivo maior (TDM) e relata que adultos saudáveis demonstram ganhos cognitivos significativos após caminhadas na natureza que comparada à caminhada urbana, demonstrou aumentos significativos na capacidade de memória e, também, mostraram um aumento no humor. Esses efeitos foram observados mesmo que os participantes tenham sido instruídos antes de suas caminhadas a pensar sobre uma experiência negativa dolorosa, que foi mostrada para estimular a ruminação, sugerindo que a caminhada poderia ser benéfica mesmo em meio a processos negativos intensificados. Assim, a interação com a natureza traz benefícios cognitivos e afetivos para indivíduos com TDM, podendo ser uma prática útil clinicamente como um suplemento aos tratamentos existentes.

A pesquisa de MacBride-Stewart (2019), se concentra especificamente em corredores em trilha, a fim de compreender os discursos e práticas que moldam as

experiências dos usuários de áreas protegidas como locais desejáveis para se exercitar ou se recriar. O foco está nas visões únicas sobre as áreas protegidas, bem-estar e proteção ambiental expressas por usuários recreativos. Essas áreas protegidas oferecem benefícios físicos, psicológicos e culturais para a saúde, bem como fornecem diretamente recursos essenciais, como água e terra. Nesse tipo de ambiente se defende a proteção do ambiente natural, vinculando explicitamente a saúde humana à natureza. Na pesquisa o bem-estar é retratado como um bem pessoal e individual e é moldado por uma relação mais ampla com o ambiente natural. Em entrevista os participantes confirmaram que usavam ativamente o ambiente natural para promover sua saúde mental e física e para atingir objetivos e realizações pessoais. Os participantes da pesquisa expressaram uma sensação de bem-estar com a combinação dos aspectos estéticos do local, o cumprimento dos objetivos e o terreno. E, também, relataram benefícios físicos específicos, como boa saúde cardiovascular e proteção de joelhos e articulações.

Niedermeier (2017) analisou os efeitos agudos nas respostas afetivas de uma intervenção de atividade física ao ar livre de três horas (caminhada na montanha) em comparação a uma situação de controle sedentário e a uma condição de esteira interna. As medidas incluíram a Escala de Sentimento (para verificar a valência afetiva), Escala de Excitação Sentida (para avaliar a ativação percebida) e uma Escala de Pesquisa de Humor. Em comparação com a situação de controle, os participantes mostraram um aumento significativo na valência afetiva, ativação, euforia, calma, e uma diminuição significativa na fadiga e ansiedade após caminhadas nas montanhas. A caminhada na montanha ao ar livre mostrou efeitos positivos significativamente maiores na valência afetiva, ativação e fadiga em comparação com a caminhada em esteira interna, devido ao verde do ambiente e da vista sobre o cenário montanhoso. Assim, caminhar em um ambiente agradável pode criar efeitos maiores no estado afetivo.

Pretty (2005) em seu estudo com o objetivo de determinar os efeitos fisiológicos e psicológicos de uma simulação de caminhada em uma esteira de laboratório cuidadosamente controlada enquanto exposto a cenas fotográficas rurais e urbanas. Cada uma delas foi subdividida em categorias agradáveis e desagradáveis para explorar, por um lado, o efeito de cenas rurais comprometidas com poluentes ou outros impedimentos visuais e, por outro lado, cenas nitidamente

urbanas potencializadas pela presença da natureza próxima na forma de espaço verde. O que resultou que o exercício verde é mais eficaz do que o exercício sozinho para melhorar as medidas relevantes para a saúde cardiovascular e mental, produzindo também maiores aumentos na autoestima e diminuição na ansiedade. Cenas agradáveis rurais também tiveram um efeito positivo na autoestima, como as cenas agradáveis urbanas. Isso mostra o efeito sinérgico da exposição a ambientes agradáveis tanto rurais quanto urbanos, quando combinada com exercícios.

2.2 COMPORTAMENTO AMBIENTAL

Diversos estudos sustentam que as perspectivas de impacto negativo dos praticantes de atividades físicas na natureza raramente consideram como o uso excessivo ou a degradação causada por fatores humanos levam a reduções no seu bem-estar (MACBRIDE-STEWART, 2019). É algo que vai muito além de estar na natureza e pensar nos benefícios a si próprio, mas entender que ao estar nesse ambiente deve-se pensar, cuidar e preservar esse meio, para que o bem-estar aconteça para todos os envolvidos. A grande maioria das pesquisas ambientais concentra-se na compreensão dos processos ambientais e na identificação de ameaças aos ecossistemas e à saúde humana. Com a crescente preocupação com as mudanças climáticas, a perda de biodiversidade e a poluição ambiental, não é de se surpreender que o público em geral, muitas vezes, associe o ambiente natural a preocupações desagradáveis e avassaladoras sobre o futuro. No entanto, nos últimos anos, aumentou o interesse nos benefícios positivos que podem ser obtidos em ambientes naturais e no tempo gasto ao ar livre (COON, 2011).

Junot, Paquet e Martin-Krumm (2017) estudaram o impacto da paixão por atividades ao ar livre nas emoções e seus efeitos na afiliação com a natureza e comportamentos ambientais. E trouxeram como resultados que a paixão harmoniosa está relacionada com emoções positivas, ocorrendo assim uma maior conexão com a natureza e o instinto de ter comportamentos ambientais de proteção ao meio. Porém, o fato de que a prática de uma atividade seja ao ar livre não garante comportamentos ambientais.

Para Macbride-Stewart (2019) o discurso das pessoas, em relação às práticas de atividades de lazer ou esportivas na natureza, costuma estar mais direcionado no que elas ganham estando nesse ambiente, ou seja, bem-estar,

qualidade de vida, dentre outros do que propriamente as preocupações ecológicas sobre o impacto potencialmente negativo das atividades humanas. Demonstrando pouco comportamento ambiental. Junot, Paquet e Martin-Krumm (2017) sugerem que as experiências em ambientes naturais têm como foco a conexão com a natureza e, em última instância, o desenvolvimento da preocupação ambiental.

Para MacBride-Stewart (2019) pessoas que correm em trilhas, valorizam mais a questão do ar puro do que corredores de áreas urbanas, articulam a falta de poluição como a chave para sua experiência de corrida. Na pesquisa do autor com corredores em trilhas, 46% dos pesquisados do Reino Unido acreditam que a corrida em trilha não gera impacto na natureza, já 65% dos corredores pesquisados da Nova Zelândia, acreditam que tem impacto sobre o ambiente. Ao serem perguntados de como reduzem o impacto ambiental durante a corrida, os participantes tenderam a compreender os impactos em termos de proteção do meio ambiente contra lixo e erosão. Ambos os grupos acreditaram que levar o lixo com eles era o mais significativo, proteger o meio ambiente era manter sua beleza estética, sustentada pela responsabilidade de remover matéria que estava “fora do lugar”. A análise do estudo sugere que, embora os corredores em trilha, tenham alguma consciência da necessidade de proteção ambiental, é menos do que se poderia esperar no momento, pois utilizam do espaço mais como recurso para o bem-estar e simplificam os impactos de sua atividade no ambiente natural.

Junot, Paquet e Martin-Krumm (2017) reforçam que durante as atividades ao ar livre, o contentamento pode levar à apreciação da natureza e as pessoas podem assimilar mais visões ambientais do mundo. Sentir interesse e gratidão durante a prática, pode explicar melhores comportamentos ambientais. Onde as pessoas provavelmente estariam envolvidas na proteção da natureza e do meio ambiente em uma escala maior. As pessoas que vivenciam emoções negativas têm dificuldade em desviar sua atenção dos estímulos associados às emoções negativas e acabam não se conectando ao meio. Elas podem limitar a sobreposição entre o eu e a natureza, uma vez que prestariam menos atenção ao ambiente natural durante a prática de uma atividade ao ar livre o que limitaria seus pensamentos ambientais e ações, promovendo atitudes egocêntricas. Os autores então sugerem que pode ser que emoções positivas experimentadas durante uma atividade ao ar livre, possam

expandir a atenção dos indivíduos e, assim, estimular a atenção e a consciência da natureza.

Têm sido associados a melhorias nas redes sociais e sentimentos de conectividade e companheirismo, uma maior valorização da natureza, melhorias na autoestima e um meio de escapar da vida moderna. Esses benefícios podem ter implicações importantes sobre a sustentabilidade ou longevidade das intervenções de atividade física e, também, para informar as pessoas sobre os méritos de proteger o ambiente natural e a necessidade de abraçar o desenvolvimento sustentável (COON, 2011).

Conforme enfatizado por Hinds e Sparks (2008) *apud* Junot, Paquet, Martin-Krumm (2017), o grau de afiliação com a natureza pode estar ligado à qualidade da experiência, quanto melhor for a experiência na natureza maior será a ligação com ela. As pessoas se envolvem em atividades ao ar livre por diferentes motivos, e esses motivos podem, eventualmente, afetar as emoções vivenciadas na atividade. Demonstrando que a experiência emocional envolvida é importante no processo de pensar nas causas e efeitos causados ao ambiente.

2.3 AMBIENTE INTERNO X EXTERNO

A adesão à atividade física e as respostas afetivas podem ser influenciadas pelo ambiente circundante. De fato, a atividade física sendo realizada em um ambiente natural demonstra criar maiores efeitos positivos nas respostas afetivas em comparação com a atividade física em ambientes fechados (NIEDERMEIER, 2017). Para Gladwell (2013) avaliações recentes indicam que o exercício ao ar livre parece ser mais benéfico para a saúde mental do que as atividades internas e, além disso, os ambientes naturais têm um maior impacto psicológico.

No estudo de Coon (2011) medidas de revitalização, autoestima, o engajamento e a vitalidade subjetiva foram todos maiores após a caminhada ao ar livre, assim como as sensações de energia, prazer e deleite, e houve diminuição nos sentimentos de frustração, preocupação, confusão, depressão, tensão e cansaço. Os participantes relataram maior prazer após a caminhada ao ar livre e expressaram maior intenção de repetir a experiência.

O foco de muitas atividades físicas estruturadas no mundo desenvolvido é ser realizada em ambientes fechados, com isto proporcionalmente, menos atividade física é realizada ao ar livre. Devido à rápida urbanização, menos espaço verde e espaço verde de qualidade estão disponíveis para praticar atividades físicas ou esportes (GLADWELL, 2013).

A atividade física em um ambiente natural ao ar livre pode trazer efeitos positivos adicionais sobre as medidas de bem-estar mental que não são observadas ao participar de atividades físicas semelhantes em ambientes fechados (COON, 2011).

Há algumas evidências que sugerem que o exercício pode parecer mais fácil quando realizado no ambiente natural, a percepção do esforço sendo reduzida, ou seja, se torna menos exigente. Quando têm permissão para selecionar a velocidade de caminhada, os participantes tendem a andar mais rápido ao ar livre, em comparação com ambiente fechado. O que pode ajudar a aumentar a quantidade de atividade física realizada e a motivação para continuar (GLADWELL, 2013).

Comparado com correr em ambientes fechados, exercitar-se em ambientes naturais foi associado a maiores sentimentos de revitalização e engajamento positivo, diminuição do clima, confusão, raiva e depressão, e aumento de energia (COON, 2011). Para Gladwell (2013), a atividade externa conduzida em um ambiente natural ou verde causa maior sensação de revitalização e envolvimento positivo. Todos os tipos de atividades de exercícios verdes também melhoram a autoestima e as subescalas de humor negativo, como tensão, raiva e depressão.

3 MÉTODO

Este Trabalho de Conclusão de Curso é uma revisão de literatura de caráter exploratório, baseada em fontes secundárias como, artigos, livros e revistas e trata os dados de maneira qualitativa. Para a coleta de dados foi utilizada a base de dados eletrônicos do Google Acadêmico para estudos publicados de 1999 até o momento. Um período de tempo longo, devido aos poucos estudos encontrados na área definida.

Foram selecionados descritores (palavras-chave) independentes, e utilizou-se diferentes intercruzamentos na tentativa de identificar mais resultados. Os descritores utilizados foram: trilhas, natureza, impactos positivos e atividade física. As listas de referência de artigos incluídos e outros artigos de revisão identificados nas pesquisas também foram pesquisados em busca de informações relevantes. Com isto, 50 estudos foram selecionados por ter o título e resumos relevantes e através de uma leitura inicial 9 destes estudos foram escolhidos. Os estudos incluídos relataram aspectos relevantes para o trabalho, relacionados à atividade física praticada em ambientes naturais, trilhas, educação ambiental e temáticas similares. Os excluídos tratavam de temas que tangenciavam de forma significativa os objetivos do estudo.

A ideia de investigar este tema veio através das saídas de campo da disciplina de Orientação, onde fizemos várias trilhas em meio à natureza. Despertando o gosto pela prática, por estar em conexão total com o meio natural, diferente daquele da rotina urbana, proporcionando sensações diversas, bem-estar e aprendizagens tanto sobre preservar e conservar a natureza quanto sobre nós mesmos.

Inicialmente a pesquisa seria somente sobre a questão dos impactos positivos que as trilhas na natureza causam aos praticantes, porém por ter pouca literatura que fale especificamente disso e por ter mais estudos sobre a questão da educação ambiental, a pesquisa ampliou o objetivo para investigar também os impactos positivos causados através da prática de atividade física, em especial as trilhas, ao meio ambiente.

3.1 JUSTIFICATIVA

O trabalho justifica-se pela importância de levar até as pessoas a informação de que fazer atividades físicas em contato com a natureza, em especial as trilhas, possui grande valor, ao proporcionar benefícios que vão além da busca de uma estética ideal. E sobre estar bem consigo mesmo e aprender a dar valor às coisas simples da vida e também sobre respeitar e preservar o meio ambiente, através da educação ambiental. Para talvez trazer como resultados, uma maior procura e um maior engajamento nessas práticas.

3.2 OBJETIVO GERAL

Analisar, através de uma revisão de literatura de caráter exploratório, os impactos positivos aos praticantes e ao meio ambiente da prática de atividades físicas na natureza, em especial as trilhas.

3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar os impactos positivos aos praticantes de atividades físicas na natureza, em especial de percursos em trilhas;

Analisar os impactos positivos da prática de atividades físicas na natureza ao meio ambiente.

4 DISCUSSÃO E ANÁLISE

4.1 IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA

As pessoas estão à procura de inovações, e isso vem ocorrendo nos esportes também, onde novas modalidades estão surgindo e estas são chamadas de esportes de aventura, esportes radicais, atividade física de aventura ou ainda práticas corporais na natureza. Tais atividades são assim chamadas por proporcionarem uma interação entre seus participantes com o meio em que são praticadas (MASSAIA, 2015). As Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), segundo Betrán (1995) *apud* Tahata e Carnicelli Filho (2009), se referem a qualquer prática que desperte o instinto aventureiro e que tenha uma ligação profunda com o meio natural, representando uma atividade de diversão em seu tempo livre, tendo o corpo não como meio, mas como um fim em si mesmo, por ser o portador de emoções e sensações vivenciadas.

Quando as pessoas vão realizar um passeio em meio à natureza nos parques e áreas preservadas, não estão fugindo simplesmente da cidade grande, estão à procura de algo: da natureza, do outro, delas próprias. Do oposto ao que já possuem, do que carecem, pelo prazer da contemplação e do ócio (CHRISTOFOLETTI, 1999). O estudo de Tahara e Carnicelli Filho (2009) traz que entre os aspectos que facilitam a aderência às AFAN, estão a preocupação com a questão relativa aos níveis qualitativos de vida e também um desejo pelas sensações de perigo. Tratam também do rompimento com a vida diária dos centros urbanos, com o intuito de se aproximar da natureza e obter uma vida mais tranquila e prazerosa. A questão da mesmice e o rompimento da rotina, faz com que as pessoas recorram a outros espaços para vivenciar novas emoções. Para Gomes (2013), a procura pelo novo, pela aventura, são fatores que apresentam relevância na escolha das atividades junto à natureza.

As práticas corporais na natureza para Christofolletti (1999), são realizadas com o intuito de viver o presente, a busca desenfreada por sensações, negando-se completamente a atenção com o futuro e o porvir; troca-se tudo por uma embriaguez do já. Se trata da busca pelo prazer e a alegria de novas experiências.

Para Massaia (2015), a busca por essas práticas e atividades de lazer ao ar livre são para fugir da rotina diária, funcionando como uma válvula de escape do estresse das grandes cidades e do excesso de trabalho do dia a dia. Com diversos benefícios, como o convívio, o conhecimento do meio ambiente, dos animais que ali estão inseridos e ainda conhecer esportes novos.

Atividades na natureza podem ser qualquer prática corporal realizada no meio ambiente natural (MASSAIA, 2015). E a prática de trilhas, por exemplo, está ligada tanto ao lazer quanto ao esporte, que segundo Gomes (2013), é possível praticar esportes utilizando a própria natureza como artifício, o que proporciona prazer e emoções diversas. É uma vivência diferente daquelas praticadas dentro das padronizações das paisagens urbanas atuais. Assim, para a autora as atividades de lazer na natureza contrapõem a realidade padronizada da cidade, com regras, horários marcados, espaços limitados dentre outras. Já as atividades em meio à natureza provocam uma visão diferenciada desta, associando sensações de liberdade do trabalho, visão mais natural do meio ambiente e as pessoas não precisam obedecer a padrões como hora de chegada e saída.

Para Christofolletti (1999) o cidadão urbano possui esse desejo de "retorno à natureza" pois está cansado do cotidiano das cidades. Dessa forma, há a "fuga" para o campo, praias, montanhas, dentre outros espaços abertos, para se relaxar, sentir-se livre, entrar em contato com a natureza. Buscar a natureza é buscar beleza, harmonia, simplicidade, coisas que em certos instantes escapam ao ambiente urbano. É buscar o diferente, enfrentar os limites, ir ao encontro do desconhecido, o desejo de colocar-se à prova e superar as dificuldades.

Segundo Massaia (2015) as atividades físicas e esportivas na natureza despertam nas pessoas o espírito aventureiro e trazem prazer, mas é preciso conhecer sobre o meio em que acontecerá a prática, assim como conhecer seu próprio corpo, seus limites, considerando onde, quando e com quem irão realizar as atividades físicas, a situação prática e a probabilidade de acidente.

A pesquisa de Tahara e Carnicelli Filho (2009) trouxe como resultado das possíveis alterações físicas e psicológicas advindas da prática regular das atividades físicas de aventura na natureza, em relação aos seus benefícios, que houve melhoria nos níveis de bem-estar e satisfação pessoal, desde quando os

indivíduos iniciaram o contato com a natureza. O que conduziu as pessoas ao bem-estar e alegria. Este ambiente que possui tantos elementos como flora, fauna, dentre outros aspectos peculiares, passa a produzir prazer e sensações de leveza aos corpos aventureiros.

Massaia (2015), em seu estudo, perguntou a alunos do 1º e 3º ano do ensino médio de uma escola da cidade de Santa Rosa/RS, através de questionário, se já haviam vivenciado atividades físicas e esportivas na natureza? Em resposta, dos 48 alunos entrevistados, todos já haviam praticado pelo menos uma atividade. Destes 23% praticaram trilha. Com isso nota-se que as pessoas realmente buscam atividades realizadas em meio à natureza. Fugindo da rotina do meio urbano e procurando meios naturais para lazer ou prática de atividades físicas.

Para Paiva e França (2007), a busca por refúgios naturais e o gosto pela aventura incitam as pessoas a percorrerem caminhos, os quais possibilitem a interação com os lugares. Ao andar ou fazer trilhas, o homem está inserido nos ecossistemas, fazendo parte deles. A cada passo dado o que se estabelece são caminhos sobre o planeta e os caminhos traçados vão além das trajetórias programadas. Sempre haverá o início de uma caminhada, mas não cessarão a produção e acumulação das imagens, das sensações absorvidas no contato com a natureza.

Atividades físicas na natureza espalharam-se ganhando muitos adeptos. Tornou-se mesmo uma moda para muitas pessoas que desejam experienciar o momento vivido, sem pressa e intensamente, propiciando experiências corporais voltadas para realizações e conquistas sobre a natureza e o próprio indivíduo. Assim, o caminhar em percursos de alguns quilômetros pelo meio natural em trilhas vem sendo cada vez mais procurados por essa população (CHRISTOFOLETTI, 1999).

4.2 IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DAS TRILHAS

As trilhas são caminhadas que pessoas oriundas de grandes centros realizam em áreas de preservação natural, praticadas no tempo liberado delas e caracterizando-se pela aproximação com o meio natural, com os demais participantes e elas próprias. Devido à sua simplicidade para ser realizada, não

requer equipamentos especiais ou técnicas apuradas e é possível de ser realizada por praticamente todas as pessoas (CHRISTOFOLETTI, 1999). Segundo Massaia (2015), essa prática em áreas de mata, em meio à natureza proporcionam uma atividade tranquila e com diversos conhecimentos sobre o meio natural. Aproxima as pessoas da natureza, pode as direcionar para atrativos específicos, possuindo entretenimento ou educação ambiental.

Christofoletti (1999) relata que mais do que percorrer a natureza, a trilha envolve muitos outros aspectos, torna-se o percorrer da própria natureza humana: a natureza das relações sociais, da sensibilidade, da subjetividade, da motricidade. Ela acaba por ter significados específicos para o trilheiro que a percebe e a entende em função dos espaços naturais e urbanos, de seu cotidiano, dos companheiros de viagem, de suas sensações, de seus saberes, da própria atividade corporal.

Sobre a prática de trilhas na natureza, Paiva e França (2007) sustentam que ela proporciona os valores relativos à cooperação, solitudes, superação de limitações e a convivência com as diferenças pessoais. As pessoas interagem em diferentes escalas com o meio natural, levando algo consigo, seja uma nova mentalidade, novas sensações, experiências, lembranças e novos aprendizados. Segundo os autores, percorrer uma trilha interpretativa é descobrir nossas limitações e possibilidades, mas também descobrir as diferentes formas de pensar as relações humanas. Fazendo relação com as caminhadas em trilhas, tem uma prática chamada *trekking*, que segundo Gomes (2013), é uma atividade esportiva, que concilia divertimento e competição, a fim de vencer obstáculos, por estradas, trilhas, riachos, montanhas, enfim, ambientes naturais com lugares que consiga caminhar a pé. Nesta prática lazer, esporte e natureza estão conectados.

Christofoletti (1999) entende que é pelo corpo, na interação entre homem e natureza que tomamos consciência do mundo, dos outros e de nós. Na realização de trilhas é preciso ser um corpo sensível, pois o que se busca não é simplesmente cumprir um caminho, mas sim saboreá-lo, desfrutá-lo, entendê-lo através do contato com o meio em si e vivendo intensamente tal experiência. O autor fala que não é só com o meio natural que há esse contato mais intenso ao se percorrer trilhas, entre as pessoas também ocorre ao estabelecerem relações diferentes do usual, de atenção, preocupação e cuidado com o próximo.

O autor Mainieri (2008) realizou um estudo exploratório descritivo com 134 pessoas que praticam o *trekking* (sendo 33 homens e 101 mulheres) na cidade de Porto Alegre. Ao analisar os resultados referentes aos motivos, que levam os indivíduos às práticas das trilhas ecológicas, encontrou um motivo bem comum a todos, que é a busca de um contato maior com a natureza e a fuga da cidade, da rotina urbana, como também viver experiências diferentes no meio ambiente. Em relação à frequência com que caminham, a maioria realiza caminhada ecológica pelo menos uma vez por mês e preferem caminhar acompanhados, do que sozinhos. Quanto aos sentimentos após a prática, a maioria disse se sentir muito bem. Assim, a fuga da cidade e a busca de bem-estar sendo as razões principais pela procura da prática das trilhas por este grupo.

Ao procurar atividades físicas no meio natural, o que as pessoas menos estão interessadas é na busca de resultados estéticos, com a obtenção de um corpo mais bonito. Para Christofolletti (1999) as trilhas, mais do que a queima de calorias, reivindicam para o seu praticante um maior envolvimento com a natureza, que se apresenta ao homem com toda a sua força e beleza. Segundo Tahara e Carnicelli Filho (2009), o que se percebe é a vontade em usufruir deste meio, dando valor aos aspectos psicológicos, como sensações de bem-estar e prazer. Assim, percebe-se que, as caminhadas em meio à natureza exercem papel importante na vida dos praticantes, proporcionando, como trata Gomes (2013), o sentimento aventureiro, qualidade de vida mental e corporal, sentimento de alívio e muita interação social.

Ao se realizar uma trilha, mesmo que em grupo e que os elementos do grupo sejam importantes para o crescimento pessoal, ela não deixa de ser individual, pois se trata de uma caminhada para dentro de si. É conexão de corpo e mente. Proporcionando tranquilidade e desconexão de tudo que atrapalha e atrasa. O simples fato de largar mão das tecnologias que vivemos presos dia e noite, já faz com que esse momento seja somente nosso. Nada supérfluo costuma tomar conta. Ocupa-se o tempo com o que realmente importa, a saúde, o bem-estar, a felicidade, renovando dentro de cada um o verdadeiro sentido de gratidão pela vida. Mesmo que a conexão da natureza seja subjetiva formada por experiências individuais, Souza (2014) salienta em seu estudo que os praticantes ao retornarem da caminhada em trilhas, aparentavam satisfação e excitação, fato confirmado no momento de socialização das suas vivências e percepções.

Para muitas pessoas é difícil focar no momento presente, pois vivemos correndo e não se consegue parar e contemplar o que há à nossa volta. O melhor de uma trilha não é só o produto final, o melhor também pode ser mostrado ao longo do caminho. O que permite conhecer lugares incríveis que não se conheceria de outra forma. Passa a ser tão óbvio depois de uma experiência como essa que é possível ser feliz e levar a vida de forma mais leve, sem as coisas supérfluas da atualidade, do meio urbano e das tecnologias. Como trata Christofolletti (1999) é no gesto simples e tão "rotineiro" de caminhar que essas pessoas vão ao encontro, ou melhor, ao reencontro de coisas também simples, mas um tanto quanto ausentes nas vidas de muitos cidadãos hoje em dia: a natureza, o companheirismo, a solidariedade, o conhecimento sobre o próprio indivíduo, sobre o corpo, seus limites e potencialidades.

Passamos a não ligar para as coisas supérfluas que não desgradamos no dia a dia, agendas, celulares, redes sociais e trabalho. Deixamos tudo de lado para viver essa experiência sem estar preso a nada. Aprendemos a carregar apenas o básico em nossas mochilas, o que também torna o caminho mais leve. Nos livramos das amarras que nos prendem ao inútil e nos aproxima do simples e essencial. Para Christofolletti (1999) as trilhas fazem parte da história de pessoas que fogem de algo e que buscam algo. daquelas que tentam se afastar das pressões que a vida moderna lhes impõe, muitas vezes pesadas demais, para irem em busca de alegria e afeto, do mundo e de outras pessoas, e que querem caminhar juntas.

Estar na natureza faz com que ocorra uma aproximação das origens do ser humano e permite a conexão consigo mesmo. Respira-se o ar puro, encanta-se aos sons que ela produz e que soam como música aos ouvidos. Há a identificação de diferentes elementos do mundo natural como árvores, plantas, flores, cheiros e sensações, como a consistência da terra, das pedras, da grama, ou seja, dos diferentes tipos de solo que se encontram pelo caminho. Segundo Christofolletti (1999) as trilhas podem ser vistas como práticas de grande esforço, porém, com uma recompensa ao final. Está sendo bastante prazerosa, devido às emoções envolvidas em sua realização, à beleza das paisagens naturais que se apresentam, ao distanciamento do rotineiro, ao envolvimento com outros participantes e, principalmente, à satisfação de conseguir realizar algo. Assim, o autor enfatiza que a trilha é a possibilidade de superação de si mesmo em diferentes tipos de

dificuldades para se chegar à conquista de algo, normalmente, a contemplação da natureza.

4.3 IMPACTOS POSITIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA AO MEIO AMBIENTE.

Para Christofolletti (1999) há uma maior atenção sobre a necessidade de mais áreas verdes, de contato com o natural, de mais espaços para o lazer, a liberdade e a coexistência. Com quase tudo tomado pelo concreto, as ruas totalmente ocupadas pelos carros, os problemas de criminalidade, de violência e a falta de solidariedade acabam por deixar poucos lugares para as pessoas se movimentarem sem que estejam a serviço do trabalho, da produção e das obrigações do dia a dia. Assim, para o autor sobram poucos espaços para o homem caminhar sem pressa, ao encontro do outro; para que seja possível contemplar as paisagens e as belezas de onde se vive.

Com o crescimento da procura por atividades físicas na natureza, aumenta-se a necessidade de adequação dessas práticas com a conservação do lugar. Estando relacionada a um dos grandes movimentos sociais, o da preocupação ecológica (CHRISTOFOLETTI, 1999). Nesse sentido, para Paiva e França (2007), as trilhas são instrumentos a serem utilizados de maneira multidisciplinar, articulando diversas áreas do saber, como biologia, geografia, psicologia, educação, educação física, etc., propiciando abordagens transversais da temática ambiental, bem como a conscientização dos sujeitos envolvidos. Os autores falam em seu estudo sobre as trilhas interpretativas, que são exemplos de atividades formativas e informativas que provocam novos processos de adaptação e assimilação relativos ao meio ambiente e que um dos objetivos dessa prática é o da sensibilização para a importância de preservar os recursos a serem interpretados, resgatando o significado do valor da interação pessoa-paisagem.

A educação ambiental é relacionada a uma filosofia de vida que resgata valores éticos, democráticos e humanistas, com objetivo de assegurar uma forma de viver mais sustentável e democrática. Parte de um princípio de respeito à diversidade como um todo (SILVA *et al.*, 2012). É importante salientar que o

ambiente por onde passa uma trilha deve apresentar o mínimo de alterações realizadas pelo homem para não alterar todo um ecossistema ali existente.

Massaia (2015) sugere que a interação das pessoas com a natureza, proporciona a percepção da importância de preservar este meio, que em contrapartida serão beneficiados com hábitos de vida mais saudáveis, ambientes naturais preservados e de fácil acesso, bem como momentos de lazer que ali poderão ser desfrutados. Segundo Darido e Rodrigues (2006), as atividades físicas na natureza trazem benefícios para seus praticantes, representando uma possibilidade de aproximação entre o indivíduo e o meio ambiente, devido à aproximação com os elementos naturais e as suas variações. As atividades realizadas junto ao meio ambiente possibilitam uma melhor reflexão e discussão sobre o respeito e preservação do meio, onde as pessoas passam a ver a natureza como um lugar agradável e que deve ser conservado.

Caminhadas em trilhas na natureza contribuem para uma melhor compreensão do que é o natural e para a qualidade ambiental, incentivando momentos de reflexão e a necessidade de manter a natureza preservada e conservada. Assim, as trilhas funcionam como um processo de sensibilização, ao se perceber, observar e analisar o ambiente pelo qual está passando. E se a caminhada na trilha estiver aliada a atividades que busquem um aprendizado crítico das questões ambientais, certamente haverá uma sensibilização mais significativa por meio desta atividade. A criação de trilhas em áreas ambientalmente protegidas tem como objetivo proporcionar aos visitantes um aprendizado através do contato com os elementos da natureza (SILVA *et al.*, 2012 e SOUZA, 2014). Souza (2014), sobre o engajamento das pessoas nos programas e nas ações educativas, comenta que o objetivo educativo só será atingido se de fato a participação for espontânea. A mudança de comportamento na relação indivíduo-meio ambiente e sociedade-meio ambiente pode atingir uma mudança na qualidade de vida das pessoas.

As trilhas ecológicas são uma prática de educação ambiental. São definidas como percursos demarcados em áreas naturais que propiciam a interpretação ambiental, o resgate histórico, cultural e os fenômenos locais. Objetiva a transmissão de conhecimentos através da visão, olfato e sentimentos, com dinâmicas participativas, oferecendo informações sobre o meio, recursos naturais,

exploração racional, conservação e preservação ambiental, tornando-se uma experiência direta com a realidade de forma interdisciplinar, instigando a consciência ambiental (SILVA *et al.*, 2012).

Para Gomes (2013), a real preocupação com esses aspectos ecológicos é advinda da necessidade de as pessoas pensarem também em cuidar do não humano. As práticas de atividades físicas na natureza proporcionam noção de princípios de ecologia e desenvolvimento sustentável. Souza (2014) considera que a educação ambiental está voltada à sensibilização das pessoas para as questões relacionadas ao ambiente, à sua conservação e preservação. O que também está relacionado a construção de valores, ao sensibilizar a coletividade social para as questões ambientais, de maneira crítica e reflexiva. Para Christofolletti (1999), a trilha não é apenas o caminhar e tampouco apenas o caminho, ela é também o contato do indivíduo com o meio e com os outros trilheiros. O que sugere que os cuidados devem ser tomados não só consigo mesmo, mas também com o meio em que se encontra e com o próximo.

Segundo Vasconcellos (1997) *apud* Silva *et al.* (2012), em áreas naturais, as trilhas desempenham importantes funções, destacando-se a de conectar os visitantes com o lugar, criando maior compreensão e apreciação dos recursos naturais e culturais. Provoca mudanças de atitude, em relação a conservação e aumenta a satisfação. Para Silva *et al.* (2012), percorrer uma trilha ecológica possibilita a leitura e interpretação da natureza, fornecendo desta maneira uma prática ambiental comprometida com a educação ambiental visando a sustentabilidade. Em relação às práticas lúdicas junto à natureza, Paiva e França (2007) sugerem que para além do aprendizado de explorar e preservar o meio ambiente, elas ampliam as relações sociais, interações e formas de comunicação. Podendo apreender, pelas descobertas das experiências vividas, a diversidade cultural a qual vive.

O espaço rural pode ser potencializado para fins de turismo, se desenvolve tanto em propriedades produtivas, como em propriedades não produtivas, que possuem instalações receptivas com condições ambientais e uma das atividades que pode ser oferecida neste local são as caminhadas por trilhas (SILVA *et al.*, 2012). Segundo Silva *et al.* (2012), a utilização da trilha para a finalidade turística

gera a preservação e conservação ambiental. No estudo, os autores observaram que o turismo rural vem contribuindo com a sustentabilidade ambiental, pois a prática de trilha para o turismo passa a ser valorizada pelos proprietários, moradores locais e os visitantes. Proporcionando a contemplação e valorização dos atrativos naturais do local.

Pensando na preservação e conservação da natureza através das atividades físicas nela realizadas, Christofolletti (1999) sugere que somente será possível a preservação do meio a partir de uma relação harmoniosa entre todos os elementos que dele fazem parte, inclusive o ser humano.

5 CONCLUSÃO

A prática de atividades físicas na natureza tem implicações importantes para a saúde física e psicológica dos praticantes e para a preservação ambiental. Os estudos analisados demonstram que esse ambiente pode influenciar e moldar a saúde, melhorando o bem-estar fisiológico e psicológico e que praticar atividades nesse meio natural é também melhorar a relação com a natureza. Esta perspectiva elucida o valor dos espaços verdes ao ar livre para motivar a atividade física e conferir bem-estar físico e mental. Sendo assim, a importância da atividade física em ambientes naturais foi reconhecida neste estudo.

Caminhar em um ambiente agradável pode criar efeitos positivos no estado afetivo dos praticantes. Se tratando especificamente das caminhadas em trilhas, elas são uma atividade física realizada com o intuito de aproximar as pessoas da natureza, esta que por muitas vezes foi esquecida, onde as pessoas foram perdendo o contato com esse ambiente ou passou a ser algo muito superficial. Mas o que os estudos evidenciam é que a procura por essa atividade aumentou, pois além de proporcionar bem-estar se torna também um refúgio para a fuga das obrigações e da rotina exaustiva das cidades, com a possibilidade de descanso e divertimento que favorece ou facilita o voltar ao cotidiano de que se saiu.

Percorrer trilhas não é apenas caminhar e tampouco apenas o caminho, ela é também o contato do indivíduo com o meio e com os outros trilheiros. Proporcionando assim a aproximação com a natureza e um contato mais intenso com as pessoas. Ela se torna um processo de descoberta e aprendizado sobre o meio ambiente, sobre as pessoas e sobre o próprio corpo, sendo um grande estímulo para o crescimento pessoal, à reflexão e à sensibilidade. A trilha significa, assim, a possibilidade de realizar conquistas, de se sentir capaz. Há com isso o desejo manifesto de uma vida mais feliz e com mais qualidade. Uma vida melhor que se expressa no desejo de recuperar certos valores humanos um tanto abandonados, como a solidariedade, o companheirismo, a amizade, o amor ao próximo, ao mundo, a vida. As atividades físicas na natureza possibilitam um encontro consigo mesmo, um descobrir-se e repensar sobre si próprio, sobre a sua relação com o mundo, com a natureza e com o outro que está ao seu lado.

Com a crescente procura por atividades físicas na natureza, aumentou a necessidade de adequação dessas práticas com a conservação do lugar. Neste sentido, as trilhas possibilitam uma maior aproximação do indivíduo com a natureza, contribuem para a qualidade ambiental, incentivando momentos de reflexão e a necessidade de manter a natureza preservada e conservada. Assim, os benefícios da prática de trilhas são proporcionados não somente aos indivíduos, mas também ao meio ambiente natural, pois a interação das pessoas com a natureza, estimula a percepção da importância de preservar este meio. Essas práticas propiciam o desenvolvimento da educação ambiental, com noção de princípios de ecologia e desenvolvimento sustentável, também funcionam como um processo de sensibilização, ao se perceber, observar e analisar o ambiente pelo qual está passando.

Sempre haverá o início e o fim de uma trilha, mas a produção de conhecimentos, as imagens e sensações absorvidas deste contato com a natureza permanecem dentro de cada um que vivenciou esse momento. Cabe ao profissional de educação física ser capacitado e qualificado para proporcionar experiências que favoreçam um aprendizado de valores, atitudes e condutas, que possibilite ao ser humano desfrutar dos prazeres, emoções e dos riscos que a atividade na natureza pode oferecer conservando o meio ambiente natural. Para além de aspectos biológicos e motores, os aspectos afetivo-emocionais também são questões importantes a serem consideradas ao se proporcionar esse tipo de atividade aos praticantes, já que os mesmos podem criar vínculos com essas atividades e podem desfrutar dos mais diversos benefícios que elas proporcionam, melhorando a sua qualidade de vida geral.

Com a explanação de tantos benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas na natureza, em especial de trilhas, espera-se com este estudo contribuir com o aumento da procura por essas práticas em meios naturais.

Esta revisão de literatura revelou haver poucas produções na área descrita e a escassez de evidências de boa qualidade para desenvolver estudos e revela a necessidade de mais pesquisas com o enfoque especificamente nos impactos positivos da realização de trilhas na natureza para os praticantes e para o meio ambiente.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Tradução: Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001, 255p.

BERMAN, Marc G. *et al.* Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. **Journal of Affective Disorders**, v. 140, n. 3, p. 300-305, nov. 2012. Elsevier BV. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

CHRISTOFOLETTI, João Fernando. **O corpo urbano nas trilhas da natureza**. 1999. 220p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274871>>.

COON, J. Thompson *et al.* Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. **Environmental Science & Technology**, v. 45, n. 5, p. 1761-1772, mar. 2011. American Chemical Society (ACS). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1021/es102947t>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

DARIDO, Suraya Cristina; RODRIGUES, Luiz Henrique. **Educação Física Escolar e Meio Ambiente: Reflexões e aplicações pedagógicas**. Revista Digital, Buenos Aires, v.11, n. 100, p. 10, 2006. (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, escola de Educação Física).

GLADWELL, Valerie F *et al.* The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. **Extreme Physiology & Medicine**, v. 2, n. 1, p. 1-7, 3 jan. 2013. Springer Science and Business Media LLC. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

GOMES, Kenia Maria Dias. **Lazer e esporte na natureza: uma reflexão sobre a prática da caminhada esportiva mais conhecida como "trekking"**. 2013. 37

f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)—Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Uruana, 2013. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/4586>>. Acesso em: 25 jun. 2021.

JUNOT, Amandine; PAQUET, Yvan; MARTIN-KRUMM, Charles. Passion for outdoor activities and environmental behaviors: A look at emotions related to passionate activities, **Journal of Environmental Psychology** (2017), doi: 10.1016/j.jenvp.2017.07.011.

LUMBER, Ryan; RICHARDSON, Miles; SHEFFIELD, David. **Beyond knowing nature**: contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *Plos One*, v. 12, n. 5, p. 0177186, 9 maio 2017. Public Library of Science (PLoS). <<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>>.

MACBRIDE-STEWART, Sara. Discourses of wellbeing and environmental impact of trail runners in protected areas in New Zealand and the United Kingdom. **Geoforum**, v. 107, p. 134-142, dez. 2019. Elsevier BV. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.geoforum.2019.09.015>>. Acesso em: 10 agos. 2021.

MAINIERI, Guilherme Moeller. **Perfil dos praticantes de caminhadas ecológicas**: um estudo exploratório-descritivo. Porto Alegre, Junho de 2008.

MASSAIA, Dionatan Rafael. **Práticas corporais na natureza inseridas na educação física escolar**. 2015. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2015. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/3382>>. Acesso em: 25 jun. 2021.

NIEDERMEIER, Martin *et al.* Affective responses in mountain hiking—A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity. **Plos One**, v. 12, n. 5, p. 1-17, 16 maio 2017. Public Library of Science (PLoS). <<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0177719>>

PAIVA, Andréa Carla de; FRANÇA, Tereza Luiza de. Trilhas interpretativas: Reconhecendo os elos com a Educação Física. **Revista Brasileira Ciência do Esporte**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 109-124, maio 2007.

PRETTY, Jules *et al.* The mental and physical health outcomes of green exercise. **International Journal of Environmental Health Research**, v. 15, n. 5, p. 319-337, out. 2005. Informa UK Limited. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/09603120500155963>>. Acesso em: 10 ago. 2021.

SILVA, Mirele Milani da *et al.* **Trilha Ecológica como prática de Educação Ambiental**. Reget/ufsm, Santa Maria, v. 5, n. 5, p. 705-719, 2012.

SOUZA, Mariana Cristina da Cunha. **Educação ambiental e as trilhas: contexto para a sensibilização ambiental**: Contexto para a sensibilização ambiental. Revbea, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 239-253, 2014.

TAHARA, Alexander Klein; CARNICELLI FILHO, Sandro. **Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica**: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 187-208, jul/set. 2009.