

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA CURSO
DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ANA PAULA MELO DE FIGUEIREDO

RAQUEL ARAÚJO DOS SANTOS

**AS ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURAS NA
NATUREZA (AFAN) INSERIDAS NA BUSCA DA
QUALIDADE DE VIDA PARA JOVENS E ADULTOS.**

RECIFE/2023

ANA PAULA MELO DE FIGUEIREDO

RAQUEL ARAÚJO DOS SANTOS

**AS ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURAS NA
NATUREZA (AFAN) INSERIDAS NA BUSCA DA
QUALIDADE DE VIDA PARA JOVENS E ADULTOS.**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado.

Professor Orientador: Doutor Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2023.2

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

F475a Figueiredo, Ana Paula Melo de.
As Atividades Físicas de Aventuras na Natureza (AFAN) inseridas na
busca da qualidade de vida para jovens e adultos / Ana Paula Melo de
Figueiredo; Raquel Araújo dos Santos. - Recife: O Autor, 2023.
13 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. AFAN. 2. Qualidade de vida. 3. Profissional de educação física. I.
Santos, Raquel Araújo dos. II. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA.
III. Título.

CDU: 796

Dedico este TCC às minhas irmãs e a minha sobrinha que me impulsionaram com palavras de apoio, além da minha mãe e Jéssica Gonçalves de Assis, que contribuíram com o suporte financeiro e emocional, para que eu pudesse realizar esse sonho de ser profissional em educação física; Dedico este TCC a todos os meus amigos e ao meu esposo contribui financeiramente no curso e minha família espiritual e terrestre.

“A arte é a contemplação, é o prazer do espírito que penetra a natureza e descobre que natureza também tem alma.”

(August Rodin)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
4. RESULTADOS.....	12
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
6. REFERÊNCIAS.....	21

AS ATIVIDADES FÍSICAS DE AVENTURAS NA NATUREZA (AFAN) INSERIDAS NA BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA PARA JOVENS E ADULTOS.

Ana Paula Melo De

Figueiredo

Raquel Araújo Dos Santos

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: O presente TCC apresenta uma pesquisa de revisão bibliográfica. AFAN é definido como uma atividade física de aventura na natureza, é o ato de caminhar sobre as trilhas que oferecem benefícios à saúde. Entendendo as características das trilhas, analisando as motivações da procura da atividade física dentro da prática da modalidade trilha. Passando para os participantes a consciência de preservação do meio ambiente, compreendendo os fundamentos da procura do bem-estar físico e mental, entendendo o perfil das pessoas que procuram a modalidade. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos, SCIELO. Com o objetivo de identificar quais os benefícios do afan para a qualidade de vida. Mas, considerando se traria vantagens pela prática por jovens e adultos e o papel do profissional de educação física na condução das trilhas.

Palavras-chave: AFAN; Qualidade de Vida; Profissional de educação física

Ana Paula Melo de Figueiredo; Raquel Araújo dos Santos; Edilson Laurentino dos Santos. Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

1. INTRODUÇÃO

A busca pela prática da atividade física tem crescido ao longo dos anos. Dentre elas, a AFAN tem sido bastante procurado como forma de sair da rotina das grandes cidades. Algumas pessoas buscam a prática como forma de qualidade de vida e lazer, as trilhas tem sido mais procuradas por pessoas de diversas idades e gênero. Cada indivíduos possui estímulo para querer participar desta modalidade. Realizadas em ambientes ao livre, as trilhas nos dão experiências positivas e negativas.

“Alguns estudos demonstraram que a busca pela prática de atividade física de aventura na natureza está relacionada à evasão das grandes metrópoles, melhorias na qualidade de vida, nas sensações de bem-estar e prazer”.(NUNES, Ana; OLIVEIRA, Diogo; WILDHAGEN, Giannina pág. 65, 2021 apud TAHARA; CORNICELLI FILHO, 2009; CARDOSO; SILVA; FILIPE, 2006).

Ao realizarmos trilhas podemos sentir cansaço, calor, frio, alegria, medo e gerar prazer, endorfina e serotonina. Os percursos podem ser conhecidos ou desconhecidos, deixando a sensação de surpresa ao que poderá ser encontrado durante o percurso. Costuma-se realizá-las com um guia que conhece o mapeamento do local, suas restrições, características da geografia, fauna e flora.

As trilhas, como atividade de aventura na natureza, oferecem benefícios à saúde somados aos proporcionados pela caminhada tradicional pela característica de serem realizadas em declives. Resultados na literatura apontam que caminhadas em trilhas aumentam força de membros inferiores de jovens adultos e reduzem os fatores de risco cardiovascular associados ao envelhecimento (CONSTANTINI; QUINAUD; BLUM; RECH; MARINHO. pág. 21, 2022 apud RODIO, FATTORINI, 2014; KANG, 2014).

A AFAN pode proporcionar aos indivíduos que o praticam a utilização dos movimentos naturais, como correr, agachar, saltar, equilibrar, puxar, empurrar e segurar. Dentre todas as atividades abordadas pela AFAN, foi selecionado as trilhas ecológicas. Realizadas em locais abertos e com contato com a natureza, as trilhas podem proporcionar experiências aos seus praticantes porém em prática os movimentos naturais listados a cima durante sua realização.

As AFAN englobam uma variedade de atividades, como o trekking, arvorismo, escalada, tirolesa, rapel, mergulho, observação da vida silvestre, rafting, bóia-cross, espeleologia, surf e paraquedismo. Durante a realização destas, deve-se também, conscientizar sobre a preservação do espaço ali presente, do planeta em geral, e ainda, da sobrevivência da própria espécie humana (PAIVA e FRANÇA, 2007 apud FIGUEIREDO; SCHWARTZ; DOBRÁNSZKY; SANTIAGO e TAVARES, pag. 1, 2010).

Pessoas de diferentes faixas etárias, formação cultural, níveis sociais e de atuação em diversas áreas e profissões, estão se interessando mais por atividades que lhes proporcionem a sensação de aventura, adrenalina, risco, fortes emoções e superação, que lhes concedam belas paisagens e as façam se sentir mais próximas à natureza, e esse é um dos motivos que inspiram as pessoas (Nunes, Ana; Oliveira, Diogo; Wildhagen, Giannina. 2021 apud PAIXÃO et al., 2011).

Os profissionais de educação física têm se inserido neste mercado, promovendo saúde e bem-estar dentro do afan. Pensando nisso, como o profissional de educação física poderia intervir de forma mais ativa no afan? Quais são as vantagens da prática regular de trilhas? Conseguimos obter benefícios para jovens e adultos? Para obtenção de tais respostas, se fez necessário um estudo mais abrangente sobre a problemática proposta. Com o objetivo deste projeto é identificar quais os benefícios do afan para a qualidade de vida. Mas considerando se traria vantagens pela prática por jovens e adultos e o papel do profissional de educação física na condução das trilhas. Para compreender sobre a atividade física de aventura na natureza, foi necessário entender sua origem e características.

Considerando que o profissional pode e devem intervir para uma vida mais ativa por meio de exercício físico, práticas diferenciadas devem ser pensadas, levando em consideração o contexto sociocultural, bem como a identidade local e dos participantes (CONSTANTINI; QUINAUD; BLUM; RECH; MARINHO, 2022 apud SCABAR; PELICIONI; PELICIONI, 2012; NEVES et al., 2015).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Analisando o que foi dito por Luiz e Teixeira (2016) sobre as diversas formas de lazer e de esportes não convencionais, têm ganhando espaço entre a população de

mais idade. As pessoas ditas com mais idades relaciona se as pessoas idosas, quem mesmo pela sua idade dita muita das vezes como “velha de mais” estão frequentando cada vez mais trilhas ecológicas. A busca por prazer e sensação de bem-estar acompanha o homem nas diversas fases de sua vida. As manifestações de lazer na sociedade estão atreladas ao tempo, tempo esse que se constrói de acordo com as exigências do dia a dia (NUNES; OLIVEIRA e WILDHAGEN, 2021). Justamente por estarem com “tempo livre”, buscam ocupar se com atividades ao ar livre.

As atividades físicas realizadas no meio natural apresentam diversos benefícios que não devem ser mais negligenciados pelos professores de Educação física, constituindo se em novas experiências educativas que não só trabalham com as capacidades físicas (força, resistência, velocidade, etc.), com as habilidades motoras (coordenação motora fina e global, lateralidade, etc.) como possibilitam um momento de reaproximação do educando com o ambiente natural. Desse contato são despertados sentimentos contemplativos e emotivos, resgatando “valores de beleza, autorrealização, liberdade, cooperação e solidariedade, valores omitidos pelas práticas mecanizadas do esporte-espetáculo (COSTA, 2000 apud BETIOLLO; SANTOS, 2003, p. 164).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos.

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Se preocupar, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não

podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

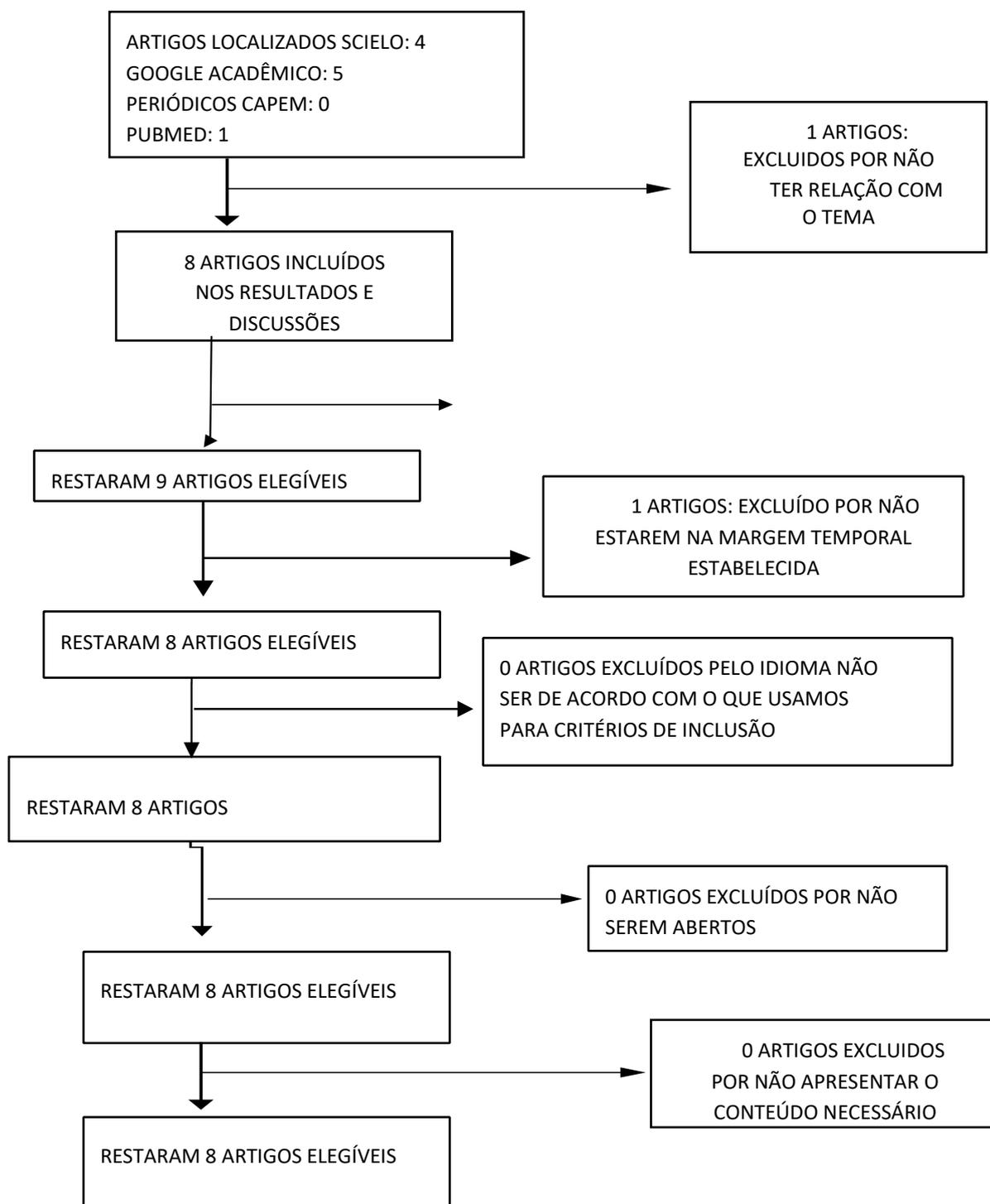
Neste presente estudo foi elaborada uma revisão bibliográfica. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas, SCIELO, PUBMED, que foram acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos. Foram utilizados os seguintes descritores: Afan; Qualidade de Vida; Atividade Física; Profissional de educação física; Trilhas Ecológicas; os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Após a análise do material bibliográfico serão utilizados os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2003 até 2022 de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão serão artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado. A etapa de coleta de dados será realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, será realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da A EDUCAÇÃO FÍSICA INSERIDA NO AFAN PARA TRAZER QUALIDADE DE JOVENS E ADULTOS. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO, PUBMED e Google Acadêmico. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Afan; Qualidade de Vida; Atividade Física; Profissional de educação física e Trilhas Ecológicas, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND, NOT e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2003 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Almeida; Heckert; Barros; (2011).	Analisar as atividades de docentes, visando a focalizar as estratégias que professores utilizam para produzir saúde e lidar com as adversidades que permeiam suas práticas.	Experimental	Foi professora de Educação Física (EF) em uma escola pública polivalente da rede pública estadual do Espírito Santo, durante 16 meses.	Uma professora	O ambiente de trabalho da professora X não se restringiu à escola, mas transbordou pelas ruas da comunidade, igreja, supermercados, feiras, praças e por todos os cantos da comunidade.
Constantini; Quinaud; Blum; Marinho; (2022)	Localizar características específicas de atividades de aventura na natureza no contexto da saúde pública, ser conduzido, principalmente, por profissionais de Educação Física e proporcionar novas perspectivas de atividade física que se distanciam dos moldes tradicionais (ambientes fechados e exercícios sistematizados).	Qualitativa	18 pessoas, sendo quinze usuários do Sistema Único de Saúde e três profissionais da saúde	Roteiro de entrevista semiestruturada, observação participante e diário de campo, registrados por gravador e smartphone	Os participantes relatam benefícios físicos (melhora da aptidão física, equilíbrio, agilidade) e psicológicos (disposição, relaxamento e felicidade), além da interação social.
Bento; Ribeiro; (2010).	Relatar os resultados de uma trilha ecológica.	Revisão Bibliográfica	Características específicas de atividades de aventura na natureza no contexto da saúde pública, ser conduzido, principalmente, por profissionais	Professores de educação física escolares	Chegou-se à conclusão de que realizar aulas de educação físicas escolares integradas com outras disciplinas, por meio de uma trilha ecológica, por exemplo, é

			de Educação Física e proporcionar novas perspectivas de atividade física que se distanciam dos moldes tradicionais (ambientes fechados e exercícios sistematizados).		fundamental para motivar os alunos, permitindo-lhes usufruir dos benefícios da prática de exercícios físicos.
Schroeder (2021)	Analisar os impactos positivos aos praticantes e ao meio ambiente da prática de atividades físicas na natureza, em especial as trilhas	Revisão Bibliográfica	Baseado em fontes secundárias como, artigos, livros e revistas		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 sensibilizar 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.
Souza, (2016)	Analisar as características e motivações gerais da procura de informações sobre trilha e o que	Pesquisa empírica	Através de relatos de pessoas praticantes da atividade que possuem	Aplicação de questionário com 20 pessoas	Que uma das principais motivações para as pessoas iniciarem a prática de trilhas é o contato com a

	leva ao crescimento desta atividade		histórico de participação nas informações geradas e disseminadas, seja por publicações em redes sociais ou blogs, ou ainda debates em grupos sobre o tema		natureza, e que informações sobre as trilhas são consideradas importantes para um melhor aproveitamento da atividade, além de ser considerada pelos respondentes um fator motivacional.
Muller, (2010).	Estudar uma das principais motivações para as pessoas iniciarem a prática de trilhas é o contato com a natureza, e que informações sobre as trilhas são consideradas importantes para um melhor aproveitamento da atividade, além de ser considerada pelos respondentes um fator motivacional.	Experimental	Selecionadas duas turmas de escolas distintas, onde umas realizavam a atividade de caminhada e a outra não.	As duas turmas foram submetidas a um questionário para comparação da percepção das questões.	Que a caminhada na natureza é efetiva como meio instrutivo de educação ambiental e no quesito comportamental sobre o meio ambiente, a turma que realizou a atividade apresentou resultados significativos.
Schroede, (2021)	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.	Revisão de literatura de caráter exploratório	Baseado em fontes secundárias como, artigos, livros e revistas, sendo os dados tratados em uma perspectiva qualitativa	Usado uma base de dados eletrônicos do Google Acadêmico para estudos publicados nos últimos 22 anos	Concluiu 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.
Nunes; Oliveira; Wildhagen; (2021)	Verificar os motivos e percepções dos componentes de um grupo de adeptos à prática de trilha no estado do Rio de Janeiro formado a partir de um perfil de uma rede social	Quantitativa	Praticantes de trilha de ambos os sexos,	Uso de um questionário fechado, produzido especialmente para este estudo	Verificou-se com este estudo que os novos adeptos à prática de trilhas foram motivados pela vontade de estar em contato com a natureza. É interessante ressaltar que na composição do grupo há uma maior concentração de mulheres. A trilha foi representada pela natureza e o condicionamento físico.
Fernandes; Kawashima; (2011)	Avaliar o percurso denominado “Trilha da Gruta de Arquimedes”, quanto às possibilidades de utilização como prática de Lazer e atividade física regular, identificando ainda as características do percurso percorrido.	Pesquisa avaliativa	Ainda não foi definido o público-alvo	Esta pesquisa se justifica pela importância de se avaliar o percurso demarcado, pois a trilha ainda não foi aberta à visitação. Assim, faz-se necessário identificar as possibilidades de lazer e exigências físicas para se chegar	As trilhas ecológicas interpretativas constituem não apenas um instrumento de educação ambiental, mas também como uma forma de se praticar atividade física regular através das caminhadas ecológicas ou corridas. Além disso, pode ser uma interessante opção de lazer, ocupação do tempo livre, para descanso, relaxamento, reflexão ou contemplação da

				aos pontos turísticos.	natureza. A trilha com a finalidade de educação ambiental pode ser guiada. Mas, é necessário que haja a opção da trilha ser também autoguiada, ou seja, não necessita de um guia ou intérprete, porém é necessário que tenha informações sempre disponíveis ao público, com placas informativas/chamativas e folhetos (VASCONCELLOS, 2006).
--	--	--	--	------------------------	---

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca pelo lazer em contato com a natureza tem crescendo ao longo dos anos e os locais mais procurados tem sido cada vez mais distantes das grandes cidades. A motivação por tal prática possuem variadas necessidades individuais e coletivas. Por outro lado, houve também um aumento em empresas que estão proporcionando e facilitando acesso a este tipo de lazer.

A busca por realização de trilhas tem abraçado um público de faixa etária diversa e gênero misto. Não se sabe ao certo, qual gênero é mais assíduo e fiel a esta modalidade. Mas como objetivo, foi identificado uma necessidade de melhorar a qualidade de vida e lazer. Pensando neste propósito, foi criado este fluxograma a cima.

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Está relacionada à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (SANTOS, 2022, pág. 15 apud SILVA; VALENTE; BORRAGINE, 2012).

Esta revisão bibliográfica foi construída com base em 8 artigos sobre a temática, dentro dos resultados obtidos das análises dos documentos revisados, as atividades de aventura tem crescido nos últimos anos. Com as possibilidades de realizar atividades que geralmente são ao ar livre, conseguimos ter uma adesão do público jovem e adultos à sua procura. Dentre todos os motivos pela busca, identificamos que o lazer está como objetivo principal pela busca dessas atividades de turismo.

“A AFAN enquanto termo designativo de um tipo de turismo inserido no conjunto de alternativas turísticas ganha aqui um espaço privilegiado para uma abordagem mais ampla e uma análise mais detida”. (PIRIS, pag. 75, 1998).

Verificou-se que os novos adeptos à prática de trilhas foram motivados pela vontade de estar em contato com a natureza e que realizar trilhas em ambientes naturais proporciona bem-estar físico e mental aos praticantes e também beneficia o meio ambiente, estimulando a educação ambiental e sensibiliza as pessoas que passam a cuidar e preservar o meio ambiente a qual estão inseridos.

A implantação de uma trilha ecológica requer planejamento, sendo inicialmente considerado o objetivo da trilha e o público-alvo a que se destina. Neste caso, é importante considerar as dificuldades do percurso e as exigências físicas necessárias para completá-lo, pois só assim haverá garantia de segurança e de que os objetivos propostos para o grupo serão cumpridos. (FERNANDES; KAWASHIMA, 2011).

As trilhas AFAN interpretativas constituem não apenas num instrumento de educação ambiental, mas também como uma forma de se praticar atividade física regular através das caminhadas ecológicas ou corridas. Além disso, pode ser uma interessante opção de lazer, ocupação do tempo livre, para descanso, relaxamento, reflexão ou contemplação natureza. (FERNANDES; KAWASHIMA, 2011).

No processo de análise de revisão, pode se notar que a prática da trilha traz benefícios físicos (melhorando a aptidão física, o equilíbrio, a agilidade) e psicológicos (gerando disposição, relaxamento e a felicidade), além da interação social. Pois mesmo um participante indo sozinho, não se sente sozinho.

Para vivenciar de forma plena as sensações proporcionadas pela atividade

de trilha, os adeptos precisam ter consciência de que o perigo é permanente e que, em algum momento, a técnica e a coragem não são suficientes para impedir um imprevisto. É indispensável ter além de vontade e disposição, atenção, prudência e respeito aos indícios da natureza, para que tudo corra de maneira favorável ao divertimento e lazer, sem pôr em risco a integridade física e saúde dos participantes (NUNES; OLIVEIRA; WILDHAGEN, Pág. 67, 2021 apud PAIXÃO et al. 2011).

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. (SCHROEDER, Pág. 7, 2021).

E ainda não se sabe ao certo qual o público que mais adere a participação nas trilhas ecológicas, para tal resposta, precisamos realizar uma pesquisa mais detalhada e com outra abordagem para coleta de dados e obtenção de resultados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se com este estudo que a prática da atividade física de aventura na natureza em foco nas trilhas ecológicas pode trazer resultados significativos na promoção da qualidade de vida dos indivíduos que as praticam. Seja como ação esporádica ou recorrente, ou até mesmo experimental para descobrir a sensação de estar conectado com a natureza e consigo mesmo.

Além de apenas não representar uma forma de se exercitar, o profissional de educação física por ser uma de suas atribuições. Conseguiria implementar a sua atuação neste ramo que é pouco explorado. Mesmo quando não houver um auxílio de um guia, que na sua maioria das vezes é recomendado. O profissional de educação com um estudo realizado com planejamento poderia assumir a condução do grupo em todo seu trajeto.

Lembrando que, alguns percursos demandam a utilização dos movimentos inerentes do ser humano para chegar ao destino. Além da realização da atividade física propriamente dita, a conexão com o ambiente externo traz consigo a sensação de vencimento e superação de obstáculos que possam surgir ou traumas e medos.

Com a escassez de muitos artigos sobre a defesa e atuação mais ativa dos profissionais de educação física, se fazem necessários mais outros tipos de estudos exploratórios e que mais profissionais atuem de forma efetiva neste mercado.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, U. R; HECKERT, A. L. C; BARROS, M. E. B. **Nas trilhas da atividade:** análise da relação saúde-trabalho de uma professora de educação física escolar. Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 9, supl.1, p. 245-263, 2011.

BENTO, L. C. M; RIBEIRO, R. D. **Educação física e meio ambiente:** nas trilhas do ecoturismo um estudo de caso do município de Indianópolis, MG. Em extensão, Uberlândia, v.9, n. 1, p.183-194, jan./jul. 2010.

CONSTANTINI, M. I; QUINAUD, R. T; BLUM, R A; RECH, C. R; MARINHO, A. **Trilhas como atividade física oferecida pelo Sistema Único de Saúde em Florianópolis:** percepções dos participantes e responsáveis. Revista SUSTINERE, Rio de Janeiro, v.10, n1, p.18-37, jan-jun, 2022.

FERNANDES, J. B; KAWASHIMA, L. B. Possibilidades de lazer e atividade física em trilha ecológica no IFMT, Campus São Vicente. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 154, Marzo de 2011.

MULLER, C. A. Caminhada na natureza: Prática alternativa de educação escolar para fins de educação infantil. Santa Maria, RS, 2010.

NUNES, A. C. C. S; OLIVEIRA, D. G. S; WILDHAGEN, G. M. E. S. **Trilhas:** motivações e percepções dos participantes de um grupo do estado do Rio de Janeiro. Rev. Augustus | ISSN: 1981-1896 | Rio de Janeiro | v.26 | n. 53 |mar. /jun.2021 | p. 63-83.

SCHROEDER, N. S. **A prática de atividades físicas na natureza em trilhas:** impactos positivos aos praticantes e ao meio ambiente. Porto Alegre, 2021.

SOUZA, J. **Trilhas no Rio de Janeiro:** características e motivações na busca de informação. Rio de Janeiro, 2016.

SANTOS, H. A dança no combate da ansiedade durante a pandemia do COVID 19 CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2). Recife, 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos às nossas família e aos nossos amigos mais próximos que nos auxiliaram durante a nossa jornada acadêmica.

A nosso orientador, onde a escolha foi pela ética dele como profissional, como pessoa, pela dedicação de doar o seu tempo e pelo interesse no nosso projeto do TCC, para nos orientar nessa jornada.

Aos amigos Tom e Jéssica, pelo apoio dado na construção deste projeto e ao professor Fernando na matéria de esporte e aventura. Pelas aulas podemos obter insights e despertamos o interesse na área de ecoturismo.

E a nós mesmas, que durante todo esse período de faculdade foi desafiador e estimulador a cada descoberta em áreas que poderíamos atuar ao concluir o curso, uma delas foi o ecoturismo. Nós duas nos sentimos realizadas e felizes na conclusão deste TCC, para passar o nosso amor pela profissão.

Gratidão é a palavra final.